



MÓDULO
TRECE

Cenar fuera exitosamente



¿Cómo puedo cenar fuera con éxito?

Para comer sabiamente cuando está fuera de casa, es importante reconocer sus situaciones personales de alto riesgo. Las situaciones que interrumpen su rutina normal, como viajar, vacaciones o comer en restaurantes, pueden hacer que recaiga en sus patrones de alimentación o actividad. Estas se llaman situaciones de alto riesgo. Su familia, amigos o compañeros de trabajo pueden crear involuntariamente situaciones de alimentación poco saludables de alto riesgo para usted. Muchas personas no entienden lo difícil que puede ser comer de manera saludable de manera constante y continua.

“Planifico con anticipación situaciones fuera de mi control, como pasadías o fiestas. Quiero disfrutar el evento al mismo tiempo que me adhiero a mi plan de alimentación saludable.”

— Joe, perdió 40 libras

Para mantener su nuevo estilo de vida saludable, es importante aprender a manejar estas situaciones de alto riesgo. Una vez que sepa qué situaciones son difíciles para usted, puede evitarlas o hacer un plan para manejar estas situaciones. Predecir y prepararse para estas situaciones lo ayudará a prevenir recaídas. Intente mantenerse enfocado en sus objetivos cuando se enfrente a influencias poco saludables.

En este módulo usted podrá:

1. Identificar sus situaciones de alimentación poco saludables y de alto riesgo.
2. Hacer un plan para hacer frente a situaciones de alto riesgo que pueden desencadenar una alimentación poco saludable.
3. Aprender a tomar decisiones más saludables al comer fuera.

Verificar progreso



Alcancé mi meta anterior de comer saludablemente

Alcancé mi meta anterior de actividad física

Mi peso hoy es _____ libras.

Reflexione sobre cuan efectivamente cumplió sus metas en el último módulo.

¿Qué éxito encontró?

¿Qué retos encontró?

¿Qué le ayudó a superar esos retos?



Incluso los cambios más pequeños pueden hacer una gran diferencia.

¿Qué beneficios notó de sus esfuerzos por perder peso la semana pasada?

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Duerme mejor | <input type="checkbox"/> Más energía | <input type="checkbox"/> Menos recetas médicas |
| <input type="checkbox"/> Mejor control | <input type="checkbox"/> Menos dolor en las articulaciones | <input type="checkbox"/> Mejor control de la presión sanguínea |
| <input type="checkbox"/> Mejoró la memoria | <input type="checkbox"/> Mejor estado de ánimo | <input type="checkbox"/> Mejor control de la glucosa |
| <input type="checkbox"/> La ropa le quedó mejor | <input type="checkbox"/> Cocina mejor | <input type="checkbox"/> Otros: _____ |
| <input type="checkbox"/> Liberó el estrés | <input type="checkbox"/> Mejor confianza | _____ |
| <input type="checkbox"/> Más resistencia | <input type="checkbox"/> Más organizado | _____ |

Planifica para situaciones de alto riesgo

Para cenar con éxito, es importante conocerse a sí mismo y qué situaciones son tentadoras para usted. Una vez que identifique estas situaciones, puede evitarlas o planificar con anticipación cómo las enfrentará. **Aquí hay algunos consejos sobre cómo hacerlo.**

Revisemos un ejemplo en el que ir a una fiesta puede ser una situación de alto riesgo para usted. Si no quiere evitar la fiesta, ***aquí hay algunas maneras para manejarlo:***

- Coma algo antes del evento para no estar extremadamente hambriento cuando llegue.
- Traiga un plato saludable para compartir. ¡Al menos tendrá una opción saludable!
- Use sus habilidades asertivas para aprobar y decir “no” cuando le ofrezcan alimentos que no quiere.
- En lugar de bebidas altas en calorías, disfrute de una taza de café, té o agua.
- Socialice más que comer; disfrute el tiempo que pasa con amigos o conocer a alguien nuevo.

Preparando un plan personal

Piensa en sus situaciones de alto riesgo y cómo responde normalmente a ellas. Ahora haga un plan para enfrentar mejor estas situaciones en el futuro. ***Escriba su plan.***

Sus 3 situaciones de alto riesgo	Su respuesta habitual	Un mejor manejo en el futuro
1.		
2.		
3.		

Comiendo en restaurantes

Comer fuera puede parecer un reto cuando se trata de estar saludable. Sin embargo, puede aprender a disfrutar de una comida de restaurante sin comer en exceso. También puede aprender a encontrar opciones bajas en grasas/calorías en los restaurantes, incluso en los restaurantes de comida rápida. Aquí hay algunas claves para una alimentación saludable.



Antes de comer fuera: haga un plan

- Llame a restaurantes y averigüe opciones bajas en grasas y bajas en calorías o mire el menú en línea
- Elija restaurantes que ofrezcan una variedad de opciones saludables. Evite los bufets y los restaurantes de todo lo que pueda comer.
- Coma menos grasas y menos calorías en otras comidas el día que coma fuera.
- Coma algo pequeño antes de ir o tome una bebida grande y baja en calorías.
- No beba alcohol antes de comer.

Mientras come fuera: pregunte por lo que realmente quiera

Pregunte si los alimentos se pueden cocinar de manera diferente, como al horno o a la parrilla en lugar de fritos. No tenga miedo de pedir alimentos que no están en el menú.

- Antes de ordenar, pregunte cuánta comida se sirve generalmente.
- Ordene aderezo, salsa, salsas o productos para untar “por el lado”.
- Pida menos queso o sin queso.
- Salte el chip o la canasta de pan.
- Pida un tamaño pequeño (aperitivo, porción de almuerzo, porción de niños o adultos mayores).
- Ordene a la carta, mezclando acompañamientos saludables para hacer una gran comida.
- Coma una porción más pequeña dividiendo su pedido con un familiar o amigo.
- Pídale a su mesero que ponga la mitad de su pedido en un contenedor para llevar a casa antes de que le sirvan la otra mitad. ¡Asegúrese de refrigerar los alimentos perecederos en 2 horas!

¿Cuál de los consejos que aprendió en la página anterior usará la próxima vez que coma fuera?

Alternativas de comida rápida

Puede hacer elecciones bajas en grasas en muchos tipos de restaurantes. Al hacer selecciones cuidadosas del menú y prestar atención a las descripciones del menú, puede encontrar opciones más saludables. ¡Ponga a prueba sus habilidades para seleccionar opciones bajas en grasas y bajas en calorías en los siguientes desafíos de comida rápida!

El reto de la hamburguesa:

Usando el menú a continuación, prepare una comida que contenga menos de 600 calorías y menos de 28 gramos de grasa.



Hamburguesa Menú

Hamburguesa

	Grasa (g)	Calorías
Hamburguesa simple	9	250
Hamburguesa simple con queso	12	300
Doble hamburguesa de queso	23	440
Hamburguesa con queso y tocino	22	380
Hamburguesa de ¼ de libra	19	410
Hamburguesa con queso de ¼ de libra	26	510

Sándwiches y "Wraps"

	Grasa (g)	Calorías
Sándwich de pollo crujiente	10	420
Sándwich de pollo a la parrilla	20	420
Sándwich de pescado	18	380
"Wrap" de pollo a la parrilla	10	270

Pollo

	Grasa (g)	Calorías
"Nugget" de pollo de 6 piezas	17	280
3-piece chicken tender	24	400

acompañante

	Grasa (g)	Calorías
Papas fritas pequeñas	11	230
Papas fritas medianas	19	380
Ensalada de acompañante	0	20
Papa horneada	3	310

Ensaladas

	Grasa (g)	Calorías
Ensalada César	4	90
Ensalada César con pollo crujiente	17	330
Ensalada César con pollo a la parrilla	6	330

Bebidas y Postres

	Grasa (g)	Calorías
Soda mediana	0	210
Soda de dieta mediana	0	0
Té helado mediano	0	0
Café grande	0	0
Helado de chocolate caliente	10	330



Lo que hace Hannah para un intercambio saludable

“Pregunte a su mesero:

- ¿Puede preparar esto al horno / al vapor / asado / a la parrilla en lugar de frito?
- ¿Puedo ordenar vegetales adicionales en mi sándwich en lugar de queso?
- ¿Puedo ordenar fruta en lugar de postre?”
- ¿Puedo ordenar el aderezo / salsa / salsa / crema agria / mantequilla por el lado?
- ¿Puedo ordenar una papa al horno en lugar de papas fritas?
- ¿Puedo ordenar una ensalada en lugar de ensalada de col?

El reto del Taco:

Usando el menú a continuación, prepare una comida que contenga menos de 600 calorías y menos de 28 gramos de grasa.

TACO Menú

Tacos

	Grasa(g)	Calorías
Taco de carne crujiente	10	170
Taco suave de res	10	270
Taco suave de pollo	8	200
Taco de carne crujiente supremo	12	200
Soft beef taco supreme	11	240

Quesadilla

Quesadilla de pollo	28	520
Quesadilla de “steak”	28	510

Ensalada de taco

Ensalada de tacos del suroeste	41	770
Ensalada de filete de taco	57	900

acompañante

Patatas fritas y salsa	11	240
Nachos	21	330

Burritos

	Grasa(g)	Calorías
Burrito de habichuelas	10	370
Burrito supremo de pollo	12	390
Burrito supremo de “steak”	12	380
Burrito de siete pisos	18	510

Menú fresco

Taco de carne crujiente	7	150
Taco de res suave	7	180
Burrito supremo de pollo	8	340

Bebidas y postres

Soda mediana	0	210
Soda de dieta mediana	0	0
Té helado mediano	0	0
Café Grande	0	0
Entremés de manzana	15	310

El reto del pollo:

Usando el menú a continuación, prepare una comida que contenga menos de 600 calorías y menos de 28 gramos de grasa.



Pollo Menu

Acompañante

	Grasa(g)	Calorías
Pechuga de pollo crujiente	15	320
Pechuga de pollo crujiente, sin piel	3	150
Muslo de pollo crujiente	7	120
Muslo de pollo crujiente	15	220
Pechuga de pollo a la parrilla	6	190
Muslo de pollo a la parrilla	4	70
Muslo de pollo a la parrilla	9	150
Grilled chicken sandwich	4	300
Sándwich de pollo a la parrilla	12	410
Envoltura de pollo a la parrilla	13	340
Ensalada de mercado a la parrilla	5	200
Nuggets de pollo, 8 piezas	13	270
Tiras de pollo, 4 piezas	24	500

acompañante

	Grasa(g)	Calorías
Puré de papas con salsa	4	120
Macarrones con queso	6	170
Maíz en la mazorca	0.5	70
Frijoles Horneados a la barbacoa	1.5	230
Habichuelas verdes	0	25
Ensalada de col	10	170
Panecillo (Biscuit)	10	190

Bebidas y postres

Soda mediana	0	210
Soda de dieta mediana	0	0
Té helado mediano	0	0
Café grande	0	0
Aperitivo de manzana	15	310



Consejos de Teresa

“Busque estas palabras bajas en grasa y evite estas palabras altas en grasa cuando ordene del menú”

Palabras que representan alimentos bajos en grasa

- | | |
|-----------------|------------------|
| • Horneado | • Escalfado |
| • Hervido | • Asado |
| • Asado | • Al vapor |
| • A la parrilla | • Frito salteado |

Palabras que representan alimentos altos en grasa

- | | |
|-----------------|----------------------------------|
| • Alfredo | • Con mantequilla o mantecoso |
| • Gratinado | • Salsa de queso o queso |
| • Empanado | • Crema o cremosa |
| • Salsa | • Festoneado o festoneado |
| • Pastelería | • Frito, frito, rebozado o frito |
| • Enriquecido | • Holandesa |
| • Estilo Sureño | |

Trucos para llevar

Haga que su pedido de comida para llevar funcione para usted haciendo elecciones inteligentes y pequeños cambios en su pizza favorita o plato de inspiración asiática.

Comida para llevar inspirada en Asia

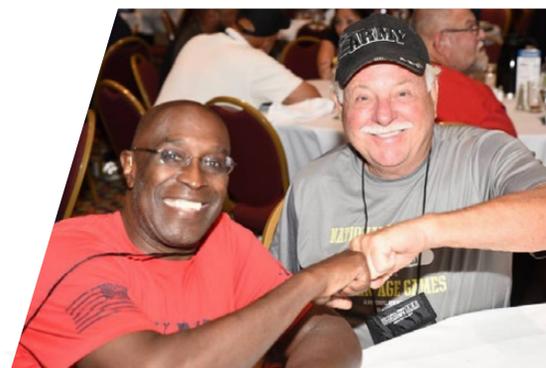
- Busque verduras: elija platos que destaquen las verduras, como pollo y brócoli o vegetales salteados. Tenga en cuenta el tipo de salsa utilizada.
- Pruebe los alimentos al vapor: muchos alimentos se pueden cocinar al vapor en lugar de freírlos. Las albóndigas al vapor y el arroz son más bajos en grasas saturadas que las versiones fritas.
- Ajuste su pedido: la mayoría de los restaurantes se complacen en atender sus solicitudes. Pida que su comida se cocine con menos aceite o la mitad de la salsa.
- Agregue salsas con moderación: el sodio en la salsa de soya y las calorías de los azúcares agregados en las salsas de pato y teriyaki pueden acumularse rápidamente, así que tenga en cuenta cuánto usa.

Pidiendo pizza

- Seleccione una opción de corteza delgada.
- Pida la mitad del queso o queso bajo en grasa.
- Agregue vegetales: agregue todas sus verduras favoritas como cebollas, pimientos verdes y champiñones.
- Use coberturas de carne con moderación: las carnes como el pepperoni y las salchichas son ricas en grasas y calorías.

“Cosas como no reunirme en lugares para comer y beber mucha agua realmente funcionan para mí, me mantienen lleno.”

– Robert, perdió 50 libras



Comiendo socialmente

Comer con otros a veces puede dificultar una alimentación saludable debido a la abundancia de alimentos o las limitadas opciones de comida. Hay maneras de comer con otras personas que lo mantendrán en el camino correcto. Hágales saber a los demás que está comiendo de manera más saludable y solicite su apoyo. Intenta pedir tu comida primero para que no te tiente lo que otras personas eligen.

Ocasiones especiales Comida y eventos sociales

Las ocasiones especiales como fiestas, celebraciones o comidas festivas pueden dificultar comer sabiamente. Esfuércese por hacer que las celebraciones sean divertidas, saludables y activas. Las vacaciones pueden ser un momento difícil del año. A menudo están llenos de tradiciones que incluyen algunas de nuestras comidas favoritas. Mientras celebra, piense en los pequeños cambios que puede hacer para crear comidas más saludables y días activos.

Siga estos consejos para ayudarlo a comer sano en su próxima celebración. Tenga en cuenta que algunas de estas estrategias son similares a las que podría usar al salir a cenar.

Estar preparado	Haga que los hábitos saludables sean parte de su celebración
<ul style="list-style-type: none"> • Coma una comida pequeña o un refrigerio antes de su celebración para evitar comer en exceso. • Traiga un plato saludable a la fiesta para que sepa que habrá al menos una opción saludable. • Practique decir “No, gracias”. • Mastique chicle o tome una menta. 	<ul style="list-style-type: none"> • Llénese con agua u otras bebidas bajas en calorías. • Deje que “Mi plato saludable” sea su guía. • Concéntrese en actividades que lo hagan moverse y divertirse con amigos y familiares. • Manténgase alejado del buffet. • Evite tomar bebidas alcohólicas. Contienen calorías vacías y hacen que sea más difícil evitar la tentación.
No se niegue a usted mismo	Enfóquese en las personas, no en la comida
<ul style="list-style-type: none"> • Siga adelante y pruebe alimentos especiales, pero limite el tamaño de sus porciones. • Tómese el tiempo para prestar atención a cada bocado de comida. • Elija bocadillos bajos en calorías, como verduras crujientes, brochetas de frutas y ensaladas frescas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Concéntrese en la conversación y pasar un buen rato. • ¡Sea líder en hábitos saludables para adultos y niños! • Haga que el ejercicio sea parte de la diversión.

¿Cómo te prepararás para comer sano en tu próxima ocasión social?



Después de comer fuera

Si come en exceso a pesar de todos sus esfuerzos, úselo como una experiencia de aprendizaje.

Después de comer fuera: seguimiento

- Resistir los alimentos en situaciones sociales es difícil. Si falla, no significa que esté de vuelta en el punto de partida. Reflexione sobre tu progreso. Recuerde su propósito.
- ¡Puede tomar muchos pasos llegar a la cima de una montaña, y algunas recaídas y tropiezos en el camino no significa que no llegará a su destino!
- Sin embargo, haga un plan para volver a encaminarse de inmediato.
- Identifique los “desencadenantes” que llevaron a comer en exceso. Escriba estos desencadenantes.
- Cree estrategias para gestionar mejor estos factores desencadenantes en el futuro.
- Sea amable con usted mismo. Mantenga la calma y escuche su diálogo interno positivo o reconsidere sus pensamientos negativos. Si usa su experiencia como una oportunidad de aprendizaje, tendrá éxito.

Establecer metas

Metas para la próxima semana

Establece una nueva meta para comer saludable y actividad física para trabajar la próxima semana. Recuerde hacerla SMART (vea Módulo 1).

Aliméntese saludablemente:

Voy a _____

Actividad Física:

Voy a _____

Si usted tuvo problemas alcanzando sus metas de la semana pasada, ¿qué usted haría diferente esta semana?



“Si salgo a comer, ordenaré opciones más bajas en carbohidratos. Me mantengo alejado de la mayoría de los alimentos fritos y empanados.”

– Joseph, perdió 180 libras

Resumen del módulo

Plan para situaciones de alto riesgo

¡Planificar situaciones de alto riesgo puede ayudarlo a mantener los patrones de alimentación saludable que ha establecido en el transcurso de MOVE!. Es importante conocerse a sí mismo y reconocer situaciones en las que puede ser propenso a comer en exceso o comer alimentos poco saludables, como salir a cenar o ir a celebraciones. La buena noticia es que hay muchas maneras en que puede ayudarlo a seguir un plan de alimentación saludable y disfrutar de esas ocasiones especiales.

Cenar fuera exitosamente

Comer fuera a menudo es una necesidad en una vida ocupada, pero hay formas en que puede elegir elementos del menú más saludables para ayudarlo a cumplir con su objetivo diario de calorías. Lea el menú cuidadosamente y busque opciones a la parrilla, al horno o a la parrilla, y manténgase alejado de los artículos fritos y empanados. Con un mayor énfasis en la alimentación saludable, muchos restaurantes y lugares de comida rápida ofrecen alimentos bajos en carbohidratos y bajos en calorías. Busque información sobre calorías (o nutrientes) en sus restaurantes favoritos; muchos los tienen disponibles ahora.

Comiendo socialmente

Con frecuencia, las ocasiones especiales, los días festivos y las reuniones se reúnen alrededor de la comida, pero la comida no tiene por qué ser el foco de atención. Puede prestar más atención a su familia y amigos, conversaciones y divertirse en lugar de la comida. Durante las vacaciones, piense en los pequeños cambios que puede hacer en sus recetas familiares para crear opciones más saludables de sus comidas favoritas. Informe a su familia y amigos que está comiendo alimentos más saludables y solicite su apoyo en sus esfuerzos.

Tareas del módulo:

1. Establezca dos nuevas metas SMART semanales en su Módulo de Salida.
2. Registre en su registro de alimentos y actividades todos los días.
3. Anote en su registro de alimentos y actividades todos los días.
4. Revise el Módulo 14 en preparación para su próxima reunión.