

# Estrategias para Comer Sano en Eventos Sociales

Salir a comer no quiere decir en un restaurante de comida rápida. Podría ser algún evento social, comida de negocios, un día de fiesta, o cualquier lugar en que no tendrías control de lo que sirven.

Lo importante es recordar que puedes elegir tener el control de lo que comes para el manejo de tu diabetes. Sin importar donde te encuentres.

En un buffet o cóctel, escoge cosas bajas en grasa como vegetales frescos. Pero no abuses del aderezo o elige una opción baja en grasa, como salsa fresca.

*“Si es un buffet en el que sospechas que vas a servirte dos veces, si es posible, trata de quedar satisfecho con la proteína y vegetales no amiláceos del primer platillo, y después date la opción de regresar por más si quieres.”*

Debes controlar el tamaño de las porciones. Elige usar el plato del postre para la cena y ayudar a controlar la cantidad que comes. Párate en un lugar alejado de las barras con comida, para evitar botanear constantemente.

Si te encuentras en una fiesta y te sirven un guisado y no sabes todos los ingredientes que contiene, pregúntale al anfitrión para saber cómo lo prepararon. Cuando sea posible, debes hacer una elección informado.

Aquí te damos unos tips para la siguiente vez que estés en estas situaciones.

Come algo saludable antes de ir a la fiesta.

Planea con anticipación. Piensa en lo que vas a comer antes de llegar a la fiesta. Pensando en opciones saludables por adelantado, va a facilitar escogerlas más tarde.

Bebe agua antes de pasar por el buffet. Esto va a ayudar a que te sientas más satisfecho sin las calorías adicionales.

*“Trata de recordar esa sensación de saciedad para tratar de calmar el hambre antes de ir. A veces puedes hasta llevar algo que sabes vas a disfrutar comer.”*

Recuerda, un evento social es sólo eso - social. Si comes porque estás aburrido, solo, o porque los demás comen, tal vez comas más de lo que planeaste. Pregúntate si en realidad tienes hambre. Y pasa más tiempo hablando con tus amigos, familia o colegas en lugar de botanear. Quién sabe, tal vez comas menos y te diviertas más al mismo tiempo.

Tal vez te sea difícil crear opciones saludables para comer, especialmente días de fiesta o una ocasión especial como tu cumpleaños. No te preocupes.

Un evento social o fiesta solo dura unas cuantas horas. Si comieras más de lo normal, o comida que normalmente no comerías, está bien.

# Estrategias para Comer Sano en Eventos Sociales

Baila en la fiesta o camina a tu casa después del evento. Olvídate de la fiesta y vuelve a tomar decisiones saludables la siguiente comida o el siguiente día.

Trata de elegir opciones saludables en tu siguiente ocasión social. Puedes: escoger alimentos bajos en grasa, carbohidratos y calorías; controlar el tamaño de tus porciones, especialmente de amiláceos; elige un plato de vegetales; pregunta qué contienen los alimentos; planea por anticipado; no te saltes las comidas para ahorrar calorías, lo más seguro es que te dé más hambre y que te sea más difícil hacer elecciones sensibiles; come porque tienes hambre y no por estar aburrido.

¿Cuándo es tu siguiente día de fiesta o evento especial? ¿Cuentas con opciones que puedes hacer por anticipado para que tu fiesta sea una experiencia exitosa?

Usando algunas de estas estrategias durante tu siguiente evento social puedes controlar tu diabetes y divertirte al mismo tiempo.

Aunque la diabetes es algo complejo, se puede manejar cuando cuentas con la información y apoyo correctos.

Los educadores de diabetes están entrenados para ser expertos en el tema de diabetes y pueden ayudarte a aprender como progresar con diabetes. Te lo mereces.

Pídele a tu profesional médico una referencia hoy. O busca en [www.DiabetesEducator.org/find](http://www.DiabetesEducator.org/find).