

Transcripción

A veces cenar afuera no es en un restaurante o en un sitio de comida rápida. Puede ser una reunión social, un almuerzo de negocios o una fiesta con cena en la casa de alguien. En estas situaciones, usted no puede controlar lo que sirven ni puede averiguar la información nutricional. Pero aun así puede elegir controlar lo que se come, sin importar donde se encuentre usted.

Piense en lo que usted puede hacer de antemano, así no tendrá que soportar estas situaciones y aguantar hambre. Coma algo saludable antes de salir, así usted no estará tentado a ingerir opciones no saludables cuando esté allí.

Comiendo algunas verduras crudas o un pequeño yogurt antes de salir de la casa puede ayudarle a tener controlada su hambre y es una manera de tomar decisiones más inteligentes.

En una fiesta de buffet o cóctel, elija los elementos que son bajos en grasa, como las verduras crujientes. Pero no se descuide al sumergir o elegir la opción baja en grasa. Beba un poco de agua en lugar de cerveza o refresco. Esto le ayudará a usted a sentirse lleno sin agregar calorías. Aquí también observe el tamaño de sus porciones. Use un plato más pequeño. Ubíquese en un lugar lejano de las mesas de alimentos para evitar picar constantemente o hacer varias visitas a la mesa. Y concéntrese en degustar diferentes alimentos en lugar de tratar de llenarse con uno solo.

Cuando usted enfrente una cazuela o la celebración de un día festivo y no sepa los ingredientes de la comida, pregúntele al anfitrión cómo fue preparada. Tome una decisión con esa información, siempre que usted pueda. Además, puede llevar una comida que se ajuste a su plan de alimentación, como contribución a la celebración o pida algunas opciones saludables que hay en la fiesta.

Recuerde, una ocasión social es sólo eso, social. Pase más tiempo conversando con sus amigos, familiares o compañeros de trabajo. Si usted come porque la comida está ahí o porque los demás lo hacen, puede comer más de lo planeado y llegar a sentir frustración o estrés.

A veces, puede que a usted le resulte difícil hacer una elección de alimentos saludables, especialmente cuando se trata de una celebración o de una ocasión especial, como su cumpleaños. No se preocupe. Una fiesta o reunión social sólo dura un día. Si usted come más de lo que lo haría normalmente o come lo que normalmente no haría, también es aceptable. Deje la celebración atrás y vuelva a hacer una elección de alimentos saludables para su próxima comida o día. Si la fiesta es en su casa, obsequie la comida restante a sus invitados, así no estará tentado a comer demás.

En su próxima reunión social, trate de hacer una elección de alimentos saludables. Usted puede elegir alimentos bajos en grasa y calorías; cuidar el tamaño de sus porciones, preguntar cómo se prepararon los alimentos y llevar algo saludable a la reunión o celebración o aún comer antes de ir. Coma sólo cuando usted tenga hambre y no sólo porque la comida está ahí. Beba agua en lugar de refrescos o alcohol. O bien, haga otro cambio que trabaje para usted.

La elección de alimentos saludables es una función social que no tiene que ser estresante o un sacrificio. ¿Cuándo es su próxima fiesta u ocasión especial? Piense en elecciones que usted puede hacer antes de tiempo, para que su fiesta sea una experiencia saludable.