

## Transcripción

Una forma que le ayuda a usted a tener éxito en la toma de decisiones saludables en su dieta es tomar buenas decisiones sobre los alimentos que tiene a su alrededor. Es muy difícil estar cerca de alimentos poco saludables y no comerlos. Sabe lo que desencadena en usted comer poco saludable.

Veamos algunos consejos que le ayudan a usted a evitar la tentación.

Puede sonar sencillo, pero una de las mejores maneras de tener éxito es no comprar alimentos que no son saludables. Si ellos no están a su alrededor, en el hogar o en el trabajo, usted no los comerá. La tentación no estará a su alcance.

Una forma de hacer esto es planificar las comidas para toda la semana antes de ir a la tienda, así tendrá sus alimentos programados y no se verá tentado más tarde a ordenar o seleccionar una comida rápida poco saludable. También puede preparar algunas comidas saludables el fin de semana para su uso durante la semana.

*"Algo que me gusta hacer mucho es planificar las comidas. Y con una vida atareada, generalmente me toma todo un día hacer eso, y casi siempre es el domingo, pero planeo las comidas de media semana o de toda la semana."*

También podría programar la olla eléctrica para que cocine mientras usted se encuentra en el trabajo, de manera que esté listo para cuando usted llegue a casa. Estos consejos pueden ayudarle a comer sanamente y a tiempo después del trabajo.

Muchas veces ingerimos patatas fritas, pretzels o galletas porque son rápidos, fáciles y están disponibles. También tendemos a desechar alimentos salados o dulces cuando estamos estresados y tendemos a comer en exceso.

Puede mantener una cesta de fruta afuera en el mostrador de la cocina o podría tener una bandeja de verduras u hortalizas pre cortadas en la nevera. Tener comidas rápidas, fáciles y saludables listas para comer puede ayudarle a tomar una decisión inteligente.

Esto puede funcionar en la casa, ¿pero qué pasa en el trabajo? Muchos lugares de trabajo hacen difícil comer saludable. La gente lleva aperitivos, desayuno, postres e incluso ollas de barro llenas de alimentos pre-cocidos para compartir. Eso sin tener en cuenta las fiestas de cumpleaños u otros festejos en el trabajo.

Una manera de tener éxito es llevar almuerzos saludables de casa. De esta manera puede planificar antes lo que comerá, reduciendo la tentación de consumir alimentos fáciles y rápidos y además ahorrará dinero. Comer almuerzo afuera puede sumar. Usted podría ahorrar ese dinero para algo que le guste.

Si sabe que le dará hambre entre comidas, conserve bocados saludables en el trabajo, como una fruta o una saludable barra de avena. Estar preparado con aperitivos saludables al alcance de la mano en el trabajo, puede ayudarle a usted a evitar la tentación de una barra de chocolate o de una galleta.

O su trabajo puede mantenerlo en el carro por largos períodos de tiempo. Preparando una bolsa de aperitivos saludables, como manzanas o zanahorias, puede ayudarle a usted a evitar que acuda a un lugar de comida rápida que usted vea o a que consuma alimentos en exceso cuando llegue a casa del trabajo.

*"Cuando sé que estaré lejos de casa durante mucho tiempo al día o ocupado en un determinado trabajo, en el cual no podré tomar algo de comer, trato de llevar una barra de granola o algún energético en bolsillo."*

Tomar decisiones saludables en los alimentos que usted tiene a su alrededor, en el hogar o en el trabajo, es una gran manera de comenzar a tener éxito en la alimentación saludable.