

Alimentación Saludable en Situaciones Sociales

Te has prometido tener una alimentación más saludable.

Y estás orgulloso de haberte adherido a tu plan en casa, el trabajo o la escuela.

Ahora estás listo para poner en práctica los nuevos hábitos alimenticios fuera de tu medio ambiente normal.

Cuando te encuentras en situaciones sociales, como fiestas, días festivos, y restaurantes, tal vez te preocupe cómo vas a adherirte a tus metas alimenticias sanas y continuar disfrutando las cosas.

Pero esas situaciones sociales no tienen que ser estresantes.

Estas son algunas cosas que puedes hacer para facilitar todo.

Planea por adelantado.

Si vas a comer en un restaurante, tal vez quieras revisar el menú en línea primero.

Y si es un día festivo o vas a una fiesta, trata de establecer metas antes de ir.

Tal vez tu objetivo sea porciones más pequeñas para que puedas comer un poco de todo.

O tal vez puedas llenar la mitad de tu plato con frutas y verduras y la otra mitad con alimentos que quisieras probar.

Si decides lo que vas a hacer de antemano, esto te ayudará a adherirte a tu objetivo.

Recuerda, está bien si dices, "No, gracias."

Tal vez al inicio sea difícil. Quizá sientas que te vas a perder de algo si no lo comes.

O quizá te preocupes de herir sentimientos. Pero está bien adherirte a tu plan.

Si alguien te ofrece algo que no planeabas comer, trata de decir algo como, "No gracias. Estoy bien."

También podrías decir algo como "Tal vez un poco más tarde cuando no me sienta tan satisfecho."

Practica la atención plena.

Por supuesto, que las ocasiones especiales normalmente incluyen comida. Pero hay mucho más que disfrutar.

En lugar de concentrarte en cómo te vas a adherir a una alimentación sana, trata de cambiar tu enfoque hacia la situación social en la que te encuentras.

Disfruta todo lo que te rodea.

Trata de escuchar a las personas que te están hablando.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



Alimentación Saludable en Situaciones Sociales

Nota las decoraciones.

Y cuando comas, trata de apreciar los sabores que experimentas.

Por último, no seas duro contigo mismo.

Aunque trates de hacer todo esto, tal vez no te adhieras a tu plan. Está bien.

Comer de manera saludable es una jornada de por vida.

Está bien si no lo haces siempre perfectamente. Sigue tratando. Puedes lograrlo.