



HABLEMOS ACERCA DE... HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN



Una parte del camino de la pérdida de peso implica distinguir los comportamientos alimentarios (o hábitos) positivos de los riesgosos. Esto significa tomar determinadas decisiones con respecto a los alimentos y la nutrición.

Aunque la vida se trata de encontrar el equilibrio, y no se puede esperar que todo el mundo tome la decisión “correcta” todo el tiempo, indaguemos acerca de algunos hábitos de alimentación menos saludables y cómo se pueden aplicar algunos cambios positivos. Estos pequeños ajustes pueden ayudar a que logre y mantenga un peso saludable:

No planificar o saltarse comidas. Cuando la vida se vuelve ajetreada, puede ser difícil priorizar la planificación de las comidas con anticipación. Sin embargo, dejar las decisiones alimentarias al azar puede llevarlo(a) a elegir una “solución rápida”, como la comida rápida o las comidas instantáneas. Estas suelen tener un alto contenido de calorías, sodio, azúcar y grasas saturadas.

Preparación de comidas. Establezca momentos específicos durante la semana para planificar y preparar comidas caseras. Esto ayuda a promover el consumo de frutas y verduras, controlar las porciones y equilibrar los nutrientes que conforman nuestra comida.

Comidas no equilibradas. Como también se describe en el folleto “**Macros y Planificación de Comidas**”, es importante tener un equilibrio de nutrientes en nuestra alimentación para asegurarnos de que las comidas nos llenen.

Pensar en proteínas, fibras y grasas. Cuando planifique o cocine una comida, piense lo siguiente: “¿Contiene proteína (carne, pescado, huevos, tofu o tempe), fibra (frutas, verduras o carbohidratos de cereales integrales) y grasas saludables?”. Esta combinación de macronutrientes debe hacer que se sienta lleno(a) y satisfecho(a) entre comidas. Esto puede evitar que coma de más y ayudar a reducir el consumo de refrigerios en el día.

¡Recuerde que determinadas proteínas son buenas para usted! El aguacate, los frutos secos, las semillas y los pescados grasos son ejemplos de grasas saludables.

Alimentación emocional o “comer por comer”. Comer sin sentido es cuando come porque se siente aburrido(a) o impaciente (con hambre emocional), no porque tiene hambre física. De manera similar, el estrés es una emoción poderosa que puede hacer que comamos cuando no lo necesitamos. Consulte el folleto “**Señales de Hambre**” para obtener más información.

Tome decisiones inteligentes con respecto a los refrigerios. Llene las alacenas con varios refrigerios nutritivos. Algunos ejemplos de refrigerios saludables incluyen los siguientes:

- › Yogur natural bajo en grasas y frutos del bosque.
- › Manzana y mantequilla de maní.
- › Queso y tomates.

Si come muy rápido, es difícil saber cuándo está lleno(a). Esto puede hacer que coma de más y aumente de peso.

Si come pedazos más pequeños, mastica lentamente y bebe agua en el interín, es posible que ralentece su ingesta y evite comer en exceso.

Porciones grandes. Llenar nuestros platos con comida puede hacer que comamos más de lo que necesitamos para sobrellevar el día.

Planificar las comidas y definir las porciones puede ayudarnos a hacer un seguimiento de lo que comemos, lo cual puede ser útil cuando intentamos bajar de peso. ¡Consulte el folleto “**Control de las Porciones**” para obtener más información!



Cabe destacar que esta no es una lista taxativa de todos los hábitos de alimentación. Hable con el equipo del ensayo si desea obtener más información.

Cuando haga cambios en sus hábitos de alimentación, es importante que sea paciente y amable con usted mismo(a). Un enfoque gradual es mejor que un enfoque drástico. Intentar cambiar muchas cosas muy rápido puede generar contratiempos en el camino.

Si aparece alguno, **no es un signo de fracaso**. Lo importante es que lo vuelva a intentar y que se sienta con apoyo al hacerlo. El **Equipo del Ensayo ZUPREME 2** le acompaña en cada paso del camino. Si desea hablar con el equipo, puede hacerlo en su próxima visita del ensayo.

