

Alimentación Saludable Para Toda la Vida

La alimentación saludable es un estilo de vida. Utilice la regla 80-20: siga las recomendaciones de alimentación saludable el 80% del tiempo y coma lo que quiera sin sentirse culpable el otro 20% del tiempo. Ningún alimento está 100% prohibido: tómate un antojo de vez en cuando; hará que un plan de alimentación saludable sea más agradable. Esto puede ser cierto para los diabéticos siempre que se tome la precaución de controlar la carga glucémica de una comida.

Reentrenar hábitos alimenticios

- Sacar los ingredientes poco saludables de la casa y ya no comprar más (es mejor tomar algún postre de vez en cuando después de una comida saludable que tenerlo como tentación en la casa).
- Llene la despensa y refrigerador con opciones saludables y equilibradas.
- Planifique con anticipación el horario de comidas para la semana y tenga opciones saludables preparadas y a mano. Por ejemplo, cocine pechuga de pollo adicional para una ensalada rápida para el almuerzo o guisado al día siguiente, o hornee tofu y téngalo listo en el refrigerador para un bocadillo por la tarde.

Comer conscientemente

- Coma despacio, mastique despacio, bajando el tenedor entre bocados.
- Sirva porciones pequeñas en platos pequeños (se recomiendan platos de 12 pulgadas) y no sirva dos veces. Espere al menos 20 minutos antes de comer más si realmente tiene hambre. Coma hasta quedar satisfecho, pero no hasta quedar muy lleno.
- Sabores, texturas, aromas y conversaciones— disfrute la experiencia completa, no solo la comida. No lea, ni mire televisión ni trabaje mientras come. Trate de hacer de la hora de comer una experiencia tranquila y reconfortante.

- Reconozca y redirija la alimentación sin hambre hacia mejores respuestas de conducta. Primero, evalúe si las ganas de comer son verdaderas. Espere por los menos cinco minutos antes de comer para ver si se les pasan las ganas.

Últimos consejos

- Siga la regla 80-20. Recuerde que no es necesario que sus hábitos alimentarios sean "perfectos" todo el tiempo.
- Lleve una dieta sana, equilibrada pero variada. No hay motivo para aburrirse cuando hay tantas recetas interesantes y saludables y alimentos nuevos para probar.
- Sea amable consigo mismo y perdone cualquier error.
- Aprenda a ser cortés, pero firme, al resistir la influencia de aquellos que puedan intentar ofrecerle o atraerle con malas elecciones de alimentos.

