

## ¿Porque Comemos?

¡Comemos por tantas razones diferentes! A veces comemos cuando tenemos hambre. Otras veces podemos comer cuando estamos aburridos y ni siquiera nos damos cuenta de que estamos comiendo. Es importante identificar por qué o qué nos impulsa a comer para ver si está provocando algunos hábitos alimenticios poco saludables.

Marque los cuadros junto a las señales que le incitan a comer.



Hambre

☐

Aburrimiento

☐

Estado  
animico

☐

Estrés

☐

Placer

☐

Social

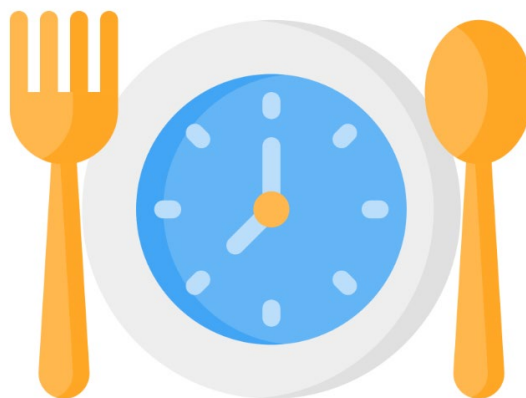
☐

# Hábitos Alimenticios Saludables

Comer sano se trata de consumir alimentos que le brinden la cantidad adecuada de nutrientes y calorías que necesita, y que se ajusten a sus papilas gustativas, tradiciones culturales y presupuesto.

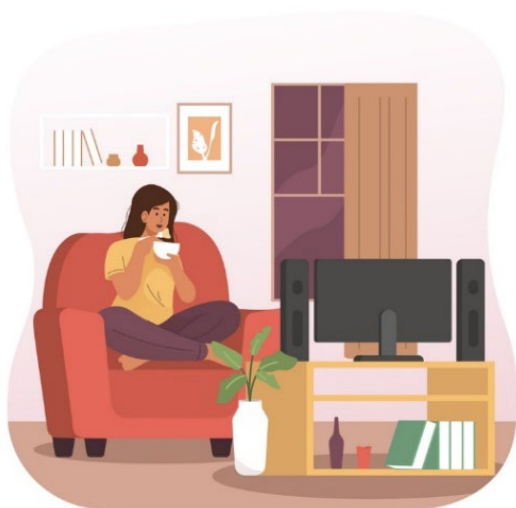
## Consumir alimentos regulares:

- Evita comer en exceso: Saltarse comidas y no comer cuando se tiene hambre puede provocar que se coma en exceso en la siguiente comida o botana, especialmente hacia el final del día.
- Te da más energía para completar las tareas diarias y mejora tu estado de ánimo.
- Mejora la capacidad de su cuerpo para convertir los alimentos en energía.
- Le ayuda a tomar decisiones más saludables, ya que no tiene que esperar hasta que este muriendo de hambre para comer.
- Crea rutina y estructura y le ayuda a establecer un estilo de vida más saludable en general.
- Comer al menos 3 veces al día le brinda más posibilidades a su cuerpo de obtener los nutrientes que necesita.



## Limita las distracciones mientras comes

- Comer distraído o sin pensar conduce a comer más de lo que necesitamos. Comer sin distracciones nos ayuda a saber cuándo estamos llenos y nos permite disfrutar más de nuestra comida.
- Comer sin pensar es cuando nosotros:
  - Comemos y hacemos varias cosas a la vez (mirar televisión, trabajar, usar el teléfono)
  - Comemos mientras nos sentimos llenos e ignoramos las señales de que nos sentimos llenos
  - Comemos cuando sentimos emociones (triste, aburrido, estresado, solitario)
  - Comemos para sentirnos mejor



## Practiquemos la "Alimentación Consciente"

---

### Ejercicio de Alimentación Consciente

1. Primero, toma la comida y sostenla entre el dedo índice y el pulgar. Concéntrate en ello: imagina que nunca has visto esta comida en tu vida.
2. Observa formas, colores, superficies. Mueve la comida entre tus dedos observando la textura. Haz una pequeña presión para notar si está blando o duro. Puedes intentar cerrar los ojos si eso te ayuda a concentrarte y mejorar tu sentido del tacto. Anota cualquier pensamiento que tengas sobre este alimento, recuerdos sobre él, sentimientos de agrado o disgusto.
3. Mantenga la comida debajo de la nariz e inhale naturalmente, con cada inhalación note cualquier olor o aroma huele y note cualquier efecto que tenga en tu boca o estómago. (¿Te gruñe el estómago? ¿Se te hace agua la boca?)
4. Coloque la comida en tu boca, pero no la mastiques todavía. Mantenla en tu boca durante al menos 10 segundos, explorándolo con tu lengua y sintiendo las sensaciones de tenerla allí. Observa cómo se siente tomarte un tiempo antes de comer la comida.
5. Cuando estés listo, prepárate para masticar la comida. Dale una o dos mordidas y observa lo que sucede. Presta toda tu atención a su sabor y textura mientras continúas a masticar.
6. Cuando te sientes listo para tragar, presta atención a la sensación para que incluso esto se experimente conscientemente.
7. Por último, observa lo que queda de la comida al tragar y al viajar hasta el estómago. Observa cómo se siente tu cuerpo en conjunto después de completar este ejercicio.



### Reflexiones

1. ¿En qué se parece o se diferencia esta experiencia de tu forma de comer normalmente?
2. ¿Qué te sorprendió de la experiencia?
3. ¿Qué consejo te darías a ti mismo de esta experiencia para aplicarlo a tus hábitos alimentarios en el futuro?

## ¿Cómo como conscientemente?

La alimentación consciente es cuando escuchamos a nuestro cuerpo y nos detenemos cuando nos sentimos llenos, comemos cuando nuestro cuerpo tiene hambre (gruñidos de estómago, poca energía), comemos alimentos que hacen que nuestro cuerpo se sienta bien, y comemos sin hacer nada más.

### Aquí hay algunas maneras de comer conscientemente:

#### Crea un Entorno Consciente

- En lugar de comer de una bolsa, ponga la comida en un plato o en un bol
- Escuchar música relajante
- Sentarte en una mesa
- Apagar la televisión o dejar a el celular
- Comer con amigos y familiares

#### Disfruta la Experiencia de Comer

- Toma pequeños bocados de comida
- Disfruta cada bocado de comida notando su sabor y olor y presta atención a la textura en tu boca
- Coma despacio y mastique la comida al menos 20 veces antes de tragarla
- Deja el tenedor en el plato entre bocados de comida.
- Respira entre bocados de comida.
- Acepta tu cuerpo y los alimentos que comes en lugar de juzgar

#### Nutre Tu Cuerpo y Nota Cómo Te Sientes

- Bebe agua mientras comes
- Beba un vaso lleno de agua después de comer la comida de su plato y espere de 10 a 15 minutos antes de tomar otra porción.
- Observa cómo se sienten tu cuerpo y tu mente después de comer conscientemente

**¡Prueba una o más de estas estrategias para incorporar la alimentación consciente en su día!**



# EL PLATO PARA COMER SALUDABLE

Use aceites saludables (como aceite de oliva o canola) para cocinar, en ensaladas, y en la mesa. Limite la margarina (mantequilla). Evite las grasas trans.



Mientras más vegetales y mayor variedad, mejor. Las patatas (papas) y las patatas fritas (papas fritas/papitas) no cuentan.

Coma muchas frutas, de todos los colores.

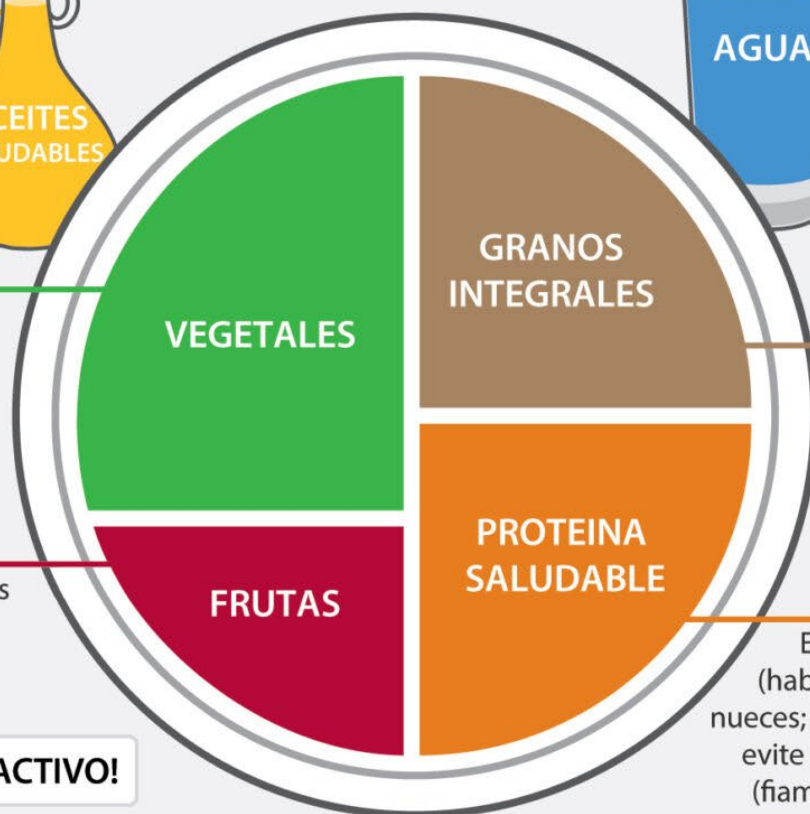


**¡MANTÉNGASE ACTIVO!**

© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health  
The Nutrition Source  
[www.hsph.harvard.edu/nutritionsource](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource)



Tome agua, té, o café (con poco o nada de azúcar). Limite la leche y lácteos (1-2 porciones al día) y el jugo (1 vaso pequeño al día). Evite las bebidas azucaradas.

Coma una variedad de granos (cereales) integrales (como pan de trigo integral, pasta de granos integrales, y arroz integral). Limite los granos refinados (como arroz blanco y pan blanco).

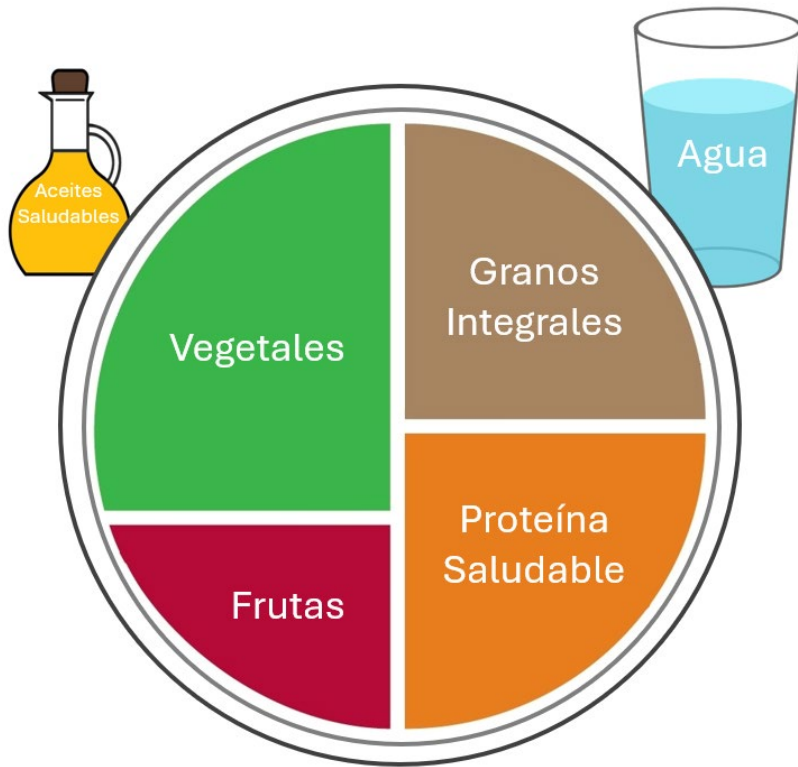
Escoja pescados, aves, legumbres (habichuelas/leguminosas/frijoles), y nueces; limite las carnes rojas y el queso; evite la tocineta ("bacon"), carnes frías (fiambres), y otras carnes procesadas.

Harvard Medical School  
Harvard Health Publications  
[www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu)



# Coma una Variedad de Alimentos Saludables

Comer una variedad de alimentos proporciona una variedad de nutrientes al cuerpo y promueve la buena salud. Cada grupo de alimentos tiene alimentos que son buenos para el corazón.



## Maneras de beber más agua

Prueba estos consejos para incrementar el consumo de agua:

- Calientala: echa una bolsita de té en el agua
- Manténla fría: bebe agua helada con un popote
- Agrega burbujas: prueba agua con gas saborizada
- Agrega sabor: agrega fruta al agua o algún sabor sin azúcar como Crystal Light o MiYo.
- Lleva contigo una botella de agua en todo momento

## Opciones de granos integrales

- Pan integral
- Tortillas de trigo integral
- Pasta de trigo integral
- Arroz integral
- Avena
- Palomitas de maíz

## Opciones de proteínas magras

- Pollo/pavo (pechugas, muslos sin piel, molidos (>90 % magro))
- Pescado o marisco (salmón, atún, tilapia, camarones, etc.)
- Huevos o claras de huevo
- Frijoles, lentejas, chícharos
- Nueces, mantequilla de nueces, semillas
- Tofu, edamame (productos de soya)
- Productos lácteos bajos en grasa o sin grasa, como yogur griego natural o requesón

## Formas de agregar más verduras

- Las frutas y vegetales frescos, congelados o enlatados cuentan
- Asar vegetales para que tengan un sabor más dulce
- Añade aguacate a los sándwiches
- Incluye verduras ralladas en albóndigas y productos horneados
- Añade vegetales a la pizza, tortilla o burrito
- Come una ensalada de acompañamiento o haga de su plato principal una ensalada con aderezo

## Formas de agregar más frutas

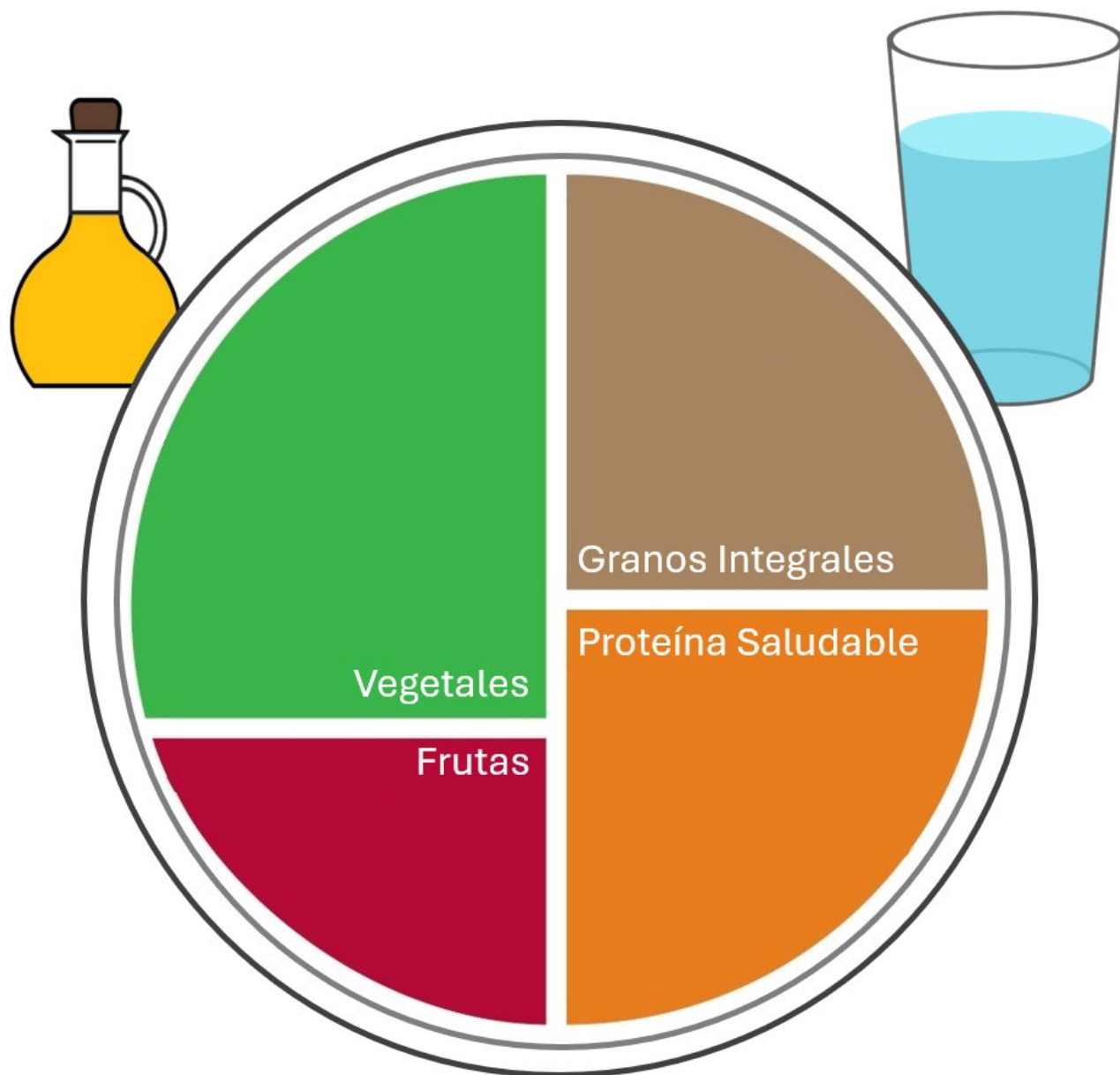
- Come una taza de fruta o puré de manzana sin azúcar como botana
- Haz un batido de frutas
- Congela uvas para comerlas de postre
- Come un plátano, una manzana o una naranja para desayunar mientras viajas
- Añade fruta a la avena o al yogur

## Elige aceites saludables

Utilice aceites saludables en pequeñas cantidades, como el de oliva y canola, para cocinar (no freír) y para aderezos

## ¿Cómo Construirías tu Propio Plato Saludable?

Usando el plato de abajo, crea tu propio plato saludable escribiendo los nombres de los alimentos en las secciones correspondientes.



### Ideas:

**Vegetales:** brócoli, calabaza, cebolla, coliflor, espárrago, espinaca, hongos, jitomates, lechuga, pepino, pimienta roja, zanahoria

**Frutas:** aguacate, banana, moras azules, manzanas, naranja, sandía, uvas

**Granos integrales:** arroz integral, avena, palomitas de maíz, pan/tortillas/pasta de trigo integral

**Proteína saludable:** pollo/pavo, pescado, marisco, huevos, frijoles, lentejas, nueces, semillas, productos lácteos bajos en grasa o sin grasa, como yogur griego natural o requesón, tofu

# Sugerencias para comer fuera de la casa de manera saludable para el corazón

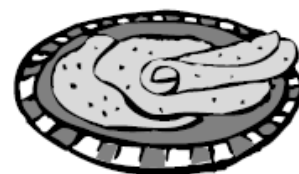
Usted no tiene por qué dejar de comer en los restaurantes de comidas rápidas para poder comer bien. A continuación se presentan algunas sugerencias para elegir las comidas más saludables para el corazón en algunos restaurantes.

## Sándwiches

- ♥ Pida sándwiches sin mayonesa, salsa tártara o salsas especiales. Pruebe mostaza o mayonesa con bajo contenido de grasa. Pida que le agreguen verduras a su sándwich.
- ♥ Pida hamburguesas pequeñas y sencillas en lugar de sándwiches especiales.
- ♥ Pida sándwiches de rosbif bajo en grasa o de pavo en lugar de los de ensalada de pollo o de atún con mayonesa regular.
- ♥ Escoja sándwiches de pollo asado a la parrilla en lugar de sándwiches de pollo frito empanizado.

## Platos principales

- ♥ Escoja tortillas de maíz o tacos blandos rellenos de pollo o carne con bajo contenido de grasa, verduras y salsa.
  - Pida queso y crema agria (*sour cream*) con bajo contenido de grasa.
  - Pida que le sirvan el queso y la crema agria a un lado y use sólo una pequeña cantidad.
- ♥ Escoja pollo asado en lugar de pollo frito. Quítele siempre el pellejo.
- ♥ Pida pizza vegetariana con pimientos, hongos o cebolla. Pida que le pongan la mitad de la cantidad regular de queso.



## Platos para acompañar

- ♥ Comparta con otro una porción pequeña de papas fritas en lugar de comer una porción grande a solas.
- ♥ Pida que no le agreguen sal a su porción.
- ♥ Pida una papa al horno en lugar de papas fritas.
  - Pruebe cubrir la papa con salsa de tomate estilo “pico de gallo” o con verduras en lugar de crema agria.
  - Pida que le sirvan a un lado los aderezos con alto contenido de grasa como salsa de queso, crema agria o mantequilla. Use sólo una pequeña cantidad.
- ♥ Cuando coma ensalada, agréguele sólo aderezos con bajo contenido de calorías y de grasa. Si el restaurante no los ofrece, lleve el suyo. Puede comprar bolsitas individuales en algunos supermercados. También puede pedir que le pongan el aderezo a un lado y use una cantidad pequeña.
- ♥ Ordene una verdura o una ensalada en vez de dos o más alimentos con almidón como la papa, el arroz, la pasta, el pan o el maíz.



## Bebidas

- ♥ Escoja agua, 100 por ciento jugo de fruta o leche descremada o semidescremada (1%) en lugar de una soda regular o un batido de leche entera.
- ♥ Pida una soda pequeña, si eso es lo que realmente quiere beber.



## Postres

- ♥ Compre el tamaño más pequeño de yogur congelado sin grasa en lugar de galletitas o pasteles.

# Sugerencias para las familias ocupadas

## Planee sus comidas

- ♥ Planee las comidas de la semana teniendo en cuenta los horarios de la familia.

## Use una lista para las compras

- ♥ Ahorre tiempo y dinero yendo una sola vez al supermercado. Haga y use una lista para las compras.



## Comparta las tareas de preparación de las comidas

- ♥ Enseñe a su familia cómo hacer las compras en el supermercado.
- ♥ Déle tareas a su esposo y a sus hijos en la preparación de las comidas y en la limpieza de la cocina.
- ♥ Vaya limpiando mientras cocina y así tendrá menos que limpiar después que termine de cocinar.
- ♥ Comparta con otros familiares o vecinos la tarea de cocinar. Por ejemplo, cada familia puede cocinar lo suficiente para compartir la comida con otra familia.

## Cocine por adelantado

- ♥ Cocine algunas cosas por adelantado (como la salsa para los macarrones). Use la salsa para hacer otras comidas rápidas. Puede agregar pollo o carne a la salsa y servirla sobre fideos o arroz con verduras.
- ♥ Comience a preparar la comida la noche anterior; por ejemplo, deje marinar el pollo en el refrigerador hasta el día siguiente.
- ♥ Empaque el almuerzo la noche anterior.
- ♥ Prepare ensalada suficiente para 2 días. Guarde la ensalada preparada (sin agregar aderezo o tomate) en el refrigerador en una bolsa plástica.
- ♥ Cocine dos o tres comidas en su día libre y congélelas. Use la comida congelada los días que no tenga tiempo de cocinar.
- ♥ Adelante la preparación de la comida del día siguiente, cortando y limpiando las carnes la noche anterior.
- ♥ Cocine las comidas en una olla de cocción lenta (*Crock-Pot*®).

## Prepare comidas sencillas

- ♥ Cocine las verduras al vapor y sírvalas sin salsas.
- ♥ Use verduras congeladas sin salsas.
- ♥ Haga las carnes a la parrilla, en el horno o en cacerola.
- ♥ Haga guisos y estofados que lleven varios grupos de alimentos en lugar de preparar varios platillos.
- ♥ Use verduras congeladas cortadas (como habichuelas verdes, brócoli y zanahorias).
- ♥ Use el horno de microondas para cocinar o descongelar.
- ♥ Aprenda recetas sencillas que puedan hacerse en menos de 30 minutos.

## Use hierbas y especias

- ♥ Pique hierbas frescas y mezcle con agua. Ponga la mezcla en un recipiente para hacer cubos de hielo. Deje que se congele. Guarde los cubos congelados en una bolsa plástica. Úselos cuando necesite hierbas frescas.
- ♥ Siembre cilantro, perejil o tomillo en una maceta. Ponga la maceta en la ventana donde le dé el sol.
- ♥ Tenga a mano hierbas secas. Una cucharadita de hierbas secas es igual a 3 cucharaditas de hierbas frescas.

## Tenga a mano bocadillos rápidos

- ♥ Pruebe estos bocadillos saludables:
  - Frutas y verduras frescas
  - Cereales secos de trigo integral, de estilo listos para comer
  - Yogur sin grasa o con bajo contenido de grasa
  - Queso sin grasa o con bajo contenido de grasa
  - *Chips* de tortilla de maíz al horno

## Promesa Semanal – Semana 4

---

Esta semana, piensa en tus hábitos alimentarios. ¿Existen hábitos que te impiden sentirte saludable? ¿Estás listo para hacer un cambio o modificar un hábito alimentario, un alimento que consumes o una bebida que bebes?

