



# Boletín informativo de WIC para la familia saludable

Otoño de 2007

## Comer sin pensar

¿Ha comido alguna vez papas fritas frías? ¿Le gustaron?

¿Se ha terminado alguna vez una bolsa entera de palomitas en el cine? ¿Se sintió llena mucho antes de terminar de comer?

¿Ha notado que cuando le ofrecen una porción grande de comida, le dan ganas de comer hasta terminar todo, pero si le dan una porción más pequeña, come menos?

¿O ha notado que come constantemente las galletas que están en las cubiertas de la cocina simplemente porque las ve?

A menudo no dejamos que nuestro cuerpo nos indique que no tenemos hambre. Comemos las porciones extra grandes que nos dan o la comida apetitosa que vemos. Comemos sin pensar y comemos cuando no tenemos hambre. Pero podemos hacer algo al respecto.

**Estos son algunos consejos para ayudarle a reducir el consumo de calorías.** Le pueden ayudar a terminar con los mensajes a su alrededor que lo hacen comer más de lo que necesita.

- **Sustituya los tazones y tazas más grandes por unos más pequeños.** Esto hará que las comidas que come se vean más grandes. Y satisfará su mente.
- **Use bolsas de plástico pequeñas** para dividir las bolsas grandes de comida, como papitas en porciones saludables. Coma la porción pequeña cuando tenga hambre. Comerá menos.
- **Deje de comer cuando ya no tenga hambre**, no cuando esté lleno.
- **Recuerde la regla de la mitad del platillo:** la mitad de su platillo debe tener verduras. La otra mitad debe tener carne y algún almidón, como pan, arroz o papas.

- **No tiene que terminarse el platillo.** A pesar de que su madre así se lo enseñó, usted puede dejar algo de comida. Es una buena regla cuando va a comer afuera. Los restaurantes a menudo le dan más comida de lo que necesita. Recuerde que puede llevársela a casa.

**Deje que el hambre le indique cuándo comer.**

- **¿Come algo que quiere cuando no tiene hambre?** Dígase: No tengo hambre, pero voy a comer esto de todas maneras. Decir esto le ayudará a darse cuenta de que no está comiendo por hambre. Dígalo a menudo. Con el tiempo, le puede ayudar a limitar lo que come cuando no tiene hambre.
- **No compre impulsivamente.** Planee las comidas para la semana. Haga una lista para comprar los alimentos que necesita. Compre solo lo que está en la lista.
- **No coma para levantarse el ánimo.** La buena comida hace sentirse bien a todo el mundo. Pero la comida es combustible para el cuerpo; no es la mejor manera de encontrar la felicidad. Para animarse, juegue con su hijo, llame a una amiga o dé un paseo.
- **Esconda las comidas que acostumbra a comer demasiado.** Póngalas en la parte de atrás de la alacena o del refrigerador. Si no las ve, no comerá sin pensar.

Estos consejos le ayudarán a darse cuenta de los mensajes a su alrededor que la hacen comer demasiado. Le ayudarán a poner más atención al hambre.