



Boletín informativo de WIC para la familia saludable
Primavera de 2004

Doce razones para tener una rutina de comidas fija

- 1. Hay comida por todas partes.** En la gasolinera y la plaza comercial, desde los dulces en la oficina hasta las papitas en la casa. Sin una rutina de comidas fija, puede ser difícil resistir la tentación de comer.
- 2. Botanear todo el día puede llevar a la sobrealimentación.** Sin una rutina de comidas, es fácil comer lo que se encuentre cerca. Muchas personas siguen comiendo aun cuando se sienten satisfechas.
- 3. Saltar las comidas puede llevar a la sobrealimentación.** Cuando salta el desayuno o la comida para tratar de comer menos, muchas veces tiene el efecto contrario y come más calorías en las botanas y la cena.
- 4. Esperar demasiado antes de comer puede llevar a la sobre alimentación.** Cuando tiene muchísima hambre, es difícil escoger alimentos saludables. También es difícil comer lentamente y dejar de comer cuando se siente satisfecho.
- 5. Comer sin poner atención puede llevar a la sobrealimentación.** Cuando come mientras hace otras cosas como manejar, leer o mirar la televisión, es difícil tomar buenas decisiones.
- 6. La televisión puede llevar a la sobrealimentación.** Los anuncios y programas de televisión están llenos de mensajes sobre alimentos. Estos mensajes están específicamente diseñados para hacer que usted quiera comer, aun cuando no tiene hambre.
- 7. Las rutinas le ayudan a comer alimentos ricos en vitaminas y minerales.** Haga una lista de sus frutas y verduras favoritas y planee comer entre cinco y nueve porciones por día. Esto también le ayudará a mantenerse a un peso saludable.
- 8. Las rutinas le ayudan a formar hábitos saludables.** Empiece a cortar fruta después de la cena. Puede disfrutar de un postre naturalmente dulce y guardar lo que sobra para las botanas del día siguiente.
- 9. Las rutinas le ayudan con los planes y las compras.** Cuando tiene un patrón fijo de comidas y botanas, es más fácil planear opciones saludables y hacer las listas de compras.
- 10. Las rutinas le ayudan a ahorrar dinero.** En general, es más caro comprar la comida impulsivamente. Es mucho más barato planear por adelantado y tener opciones saludables a la mano para cuando le dé hambre.
- 11. Es mejor que los niños tengan una rutina de comidas fija.** Una rutina fija de comidas y botanas ayuda a los niños a aprender a comer cuando tengan hambre y a dejar de comer cuando se sientan satisfechos.
- 12. Cada persona funciona mejor con su propia rutina.** Algunas personas se sienten bien comiendo tres comidas y una botana; otras prefieren comer cinco comidas pequeñas. ¡Escoja la rutina que más le convenga a usted!



Celebramos a las
familias saludables
2004