

COMER EN EVENTOS SOCIALES

¿Cómo me preparo para el evento?

- Toma una botana saludable con bajo índice glucémico antes de llegar, como una manzana, un sándwich multicereales o una barra de nueces. Si tienes hambre al llegar, puede que te resulte difícil tomar decisiones acertadas sobre qué y cuánto comer.
- Si no estás seguro de si la comida en el evento será adecuada para tus hábitos alimenticios, puedes traer un plato de algo saludable para compartir.

¿Qué llevo para comer?

- Intenta buscar opciones más saludables. En general, los platos de mariscos, verduras y ensaladas, así como los postres a base de frutas son buenas opciones.
- Intenta limitar los alimentos ricos en grasas saturadas, como pasteles, quesos, ensaladas con aderezos cremosos y carne procesada (por ejemplo, salami).

¿Cuándo tomo mi insulina?

- Intenta tomarla cuando llegue la comida o justo después. De esta manera, no te quedarás con un nivel bajo de azúcar en la sangre si la comida no llega de inmediato.

¿Qué hago si hay algunos alimentos fritos, grasos o dulces en el evento?

- ¡No entres en pánico! Es importante tener un equilibrio en tu vida y puedes disfrutar de pequeñas cantidades de estos ocasionalmente.
- Asegúrate de servirte porciones pequeñas de estas cosas.
- Antes de volver por más, toma un minuto para considerar si todavía tienes hambre o si hay otras opciones disponibles.
- Recuerda que se acerca el postre, así que, si eres goloso, asegúrate de comer menos carbohidratos en el resto de la comida para dejar espacio para un pequeño postre.

ORGANIZAR EVENTOS

Lo bueno de ser el anfitrión es que estás a cargo de la comida y las bebidas que se sirven, así como del momento de la comida. También puedes ser creativo al hacer alternativas más saludables a los alimentos tradicionales.

Si decides hacer algunos alimentos pesados, querrás hacer lo suficiente para la ocasión o dar las sobras a tus invitados cuando se vayan. De esta manera, no tendrás que preocuparte por tirar las cosas o la tentación de las sobras.

3. COMIDA SOCIAL Y VACACIONES

Actitud positiva

- Vas a estar comiendo/ bebiendo más y prestando menos atención: no te castigues si tu azúcar en la sangre es más difícil de controlar, siempre puedes volver a la normalidad.
- Demasiados de nosotros pensamos en ecuaciones negativas: comer fuera o durante las vacaciones equivale a dejarse llevar o dejar la “dieta”. Estas actitudes derrotan tus esfuerzos por comer de manera saludable.
- Desarrolla una actitud positiva y crea confianza para creer que puedes disfrutar de una comida saludable cuando comes fuera.
- Lentamente, comienza a cambiar la forma en que pides y los tipos de restaurantes en los que eliges comer.

¡Preparación y planificación!

- Ten tus fabulosas y saludables botanas contigo. Como sabemos, a menudo no se encuentran en ningún lugar cuando estamos de compras o de camino a una gran fiesta (dos veces en las que somos vulnerables a malas elecciones).
- Ir a la tienda de comestibles regularmente.
- Deshazte de las sobras, guarda una pequeña porción o congélelas inmediatamente.
- De camino a un restaurante o fiesta, imagínate triunfando y disfrutando de una comida saludable sin opciones apresuradas o derroches no planeados.
- Puedes encontrar alimentos desconocidos, puedes consultar la cantidad de carbohidratos con anticipación.

Ser consciente de...

- Con qué frecuencia sales a comer. No importa cómo lo hagas, preparar tu propia comida es la mejor manera de saber lo que estás comiendo. Intenta salir a comer lo menos posible, en lugar de hacerlo algo cotidiano.
- Opciones de menú. Busca restaurantes que tengan al menos algunas opciones saludables.
- Ingredientes ocultos. Cuidado con las grasas ocultas; la grasa es la forma más densa de calorías y a menudo se pierde en la salsa, o en la ensalada, en el pan o en las papas fritas. Ten cuidado con los ingredientes con alto contenido en grasa: mantequilla, crema y crema acidificada.

Identifica las conexiones entre tus emociones y tu alimentación.

- ¿Comes cuando estás aburrido, ansioso, solo o cansado?
- ¿Comes más en las fiestas cuando te sientes fuera de lugar?
- ¿Comes más con ciertas personas como una forma de evitar situaciones emocionales desafiantes?
- ¿Hay amigos /familiares que te apoyan con comida o te animan a comer más?