

Guía del entrenador de estilo de vida: fase principal

Sesión 10: Cuatro claves para comer afuera de forma saludable

Índice

<i>Introducción y preparación</i>		<i>Página</i>
Lista de preparación	Materiales Antes de comenzar	2
Síntesis	Objetivos de aprendizaje Visión general de la sesión Mensajes clave	4
<i>Presentación de la clase</i>		
1ª Parte: Progreso y revisión semanal	Peso y registro Revisión semanal Esta semana	7
2ª Parte: Claves para comer afuera de forma saludable	Introducción Restaurantes Comida rápida Las reuniones familiares y los eventos comunitarios Aviones y aeropuertos Banquetes y conferencias	9
3ª Parte: Practique el obtener lo que desea	Opciones de comidas saludables Representación para hacer sustituciones de menú	22
4ª Parte: Conclusión y lista de tareas para hacer	Tareas para la semana próxima y Conclusión	24
<i>Seguimiento</i>		
	Página de tareas y notas del entrenador de estilo de vida	27

Introducción y preparación

Lista de preparación

Materiales

Estos son los materiales que utilizará durante la Sesión 10.

- Hojas de información y actividades para los participantes de la Sesión 10:
 - Sesión 10: Visión general
 - Cuatro claves para comer afuera en forma saludable
 - Planee con anticipación
 - Pida lo que desea
 - Tome el control de lo que lo rodea
 - Elija los alimentos cuidadosamente
 - ¿Qué hay en el menú?
 - La comida rápida *puede* ser baja en grasas
 - Plan de acción positivo
 - Tareas para la próxima semana
- Registro de comidas y actividades para la Sesión 10
- Registro del entrenador de estilo de vida
- Báscula
- Tarjetas o etiquetas de identificación de la semana anterior, si todavía es necesario
- Suministros para rotafolios o pizarras
- Menús de restaurantes locales:
 - Un menú para analizar, con copias suficientes para todos los participantes
 - Otro menú para la actividad de práctica, con copias suficientes para todos los participantes
- Si los participantes desean más información sobre el contenido nutricional de las comidas rápidas, pueden buscar en el sitio web a www.calorieking.com y encontrar información sobre las cantidades de calorías y gramos de grasas de comidas en determinados restaurantes.

Antes de comenzar

Antes de comenzar esta sesión, realice las siguientes tareas:

- Haga copias de dos menús de restaurantes locales para cada participante.
- Elija un lugar privado para pesar a los participantes.
- Si aún es necesario, use las etiquetas de identificación o las tarjetas de la semana anterior.
- Tenga listo el Registro del entrenador de estilo de vida antes de pesar a los participantes.

Síntesis

Objetivos de aprendizaje

Al finalizar esta sesión, los participantes podrán:

- Enumerar y describir los cuatro principios básicos para comer afuera de forma saludable.
- Identificar ejemplos específicos de cómo aplicar estos principios al tipo de restaurantes que visiten los participantes.
- Elegir comidas saludables del menú de un restaurante.
- Demostrar cómo pedir una sustitución de menú mediante el uso de lenguaje firme y tono de voz cortés.

Visión general de la sesión

La Sesión 10 ayuda a los participantes a que continúen tomando el control del mundo que los rodea, ya que les proporciona herramientas para elegir alimentos saludables cuando comen afuera. Comer afuera presenta desafíos que requieren que la persona planifique con anticipación, se mantenga enfocada y sea firme cuando pida lo que desea.

La Sesión 10 está dividida en cuatro partes:

1ª Parte: Progreso y revisión semanal (5 minutos)

Revisarán el progreso de la última semana y abordarán los desafíos que derivan de enfrentar los problemas o de realizar el seguimiento.

2ª Parte: Claves para comer afuera de forma saludable (25 minutos)

La 2ª Parte presenta a los participantes las cuatro claves para comer afuera de forma saludable:

1) Planear con anticipación, 2) Pedir lo que se desean, 3) Tomar el control de lo que los rodea y 4) Elegir los alimentos con cuidado. Hablará sobre cómo comer de manera saludable en diferentes entornos, como en restaurantes, comidas en las iglesias, reuniones familiares, fiestas y otras

Sesión 10: Cuatro claves para comer afuera de forma saludable

situaciones sociales, en las que se pueden aplicar estas cuatro claves, y ofrecerá a los participantes recomendaciones para saber cómo manejar cada entorno. Pida a los participantes que compartan sus ejemplos personales también.

3ª Parte: Practique obtener lo que desea (25 minutos)

En esta parte, los participantes tendrán la oportunidad de practicar el uso de las cuatro claves a través de una representación con el entrenador de estilo de vida, usando menús reales y las hojas de información del cuaderno del participante.

4ª Parte: Conclusión y lista de tareas (5 minutos)

Mensajes claves

Estos son algunos mensajes claves para esta sesión que deben reforzarse a los participantes durante todo el programa.

- Comer afuera, ya sea en un restaurante, la casa de un amigo, una reunión comunitaria o en un avión, es común para muchas personas, pero puede presentar muchos desafíos para mantener una alimentación saludable.
- Comer afuera y comer de forma saludable pueden lograrse simultáneamente. Esto requiere planificación, buena comunicación y elegir los alimentos cuidadosamente.

Presentación de la clase

1ª Parte: Progreso y revisión semanal

Duración: 5 minutos

Peso y registro	Notas
<p>Pese a cada participante en forma privada y pídale que registre su peso en la gráfica de peso <u>¿Cómo me va?</u></p> <p>Registre el peso (y la actividad física) de cada participante en el <u>Registro del entrenador de estilo de vida</u>.</p> <p>Distribuya:</p> <ul style="list-style-type: none">• Las hojas de información y actividades de la Sesión 10 a los participantes para que las coloquen en los cuadernos del participante• Los <u>Registros de comidas y actividades</u> de la Sesión 10.• Los <u>Registros de comidas y actividades</u> de la Sesión 8 con sus notas. <p>Recoja: Los <u>Registros de comidas y actividades</u> de la Sesión 9.</p>	
Revisión semanal	Notas
<p>Analice los logros y las dificultades de alcanzar las metas de pérdida de peso.</p> <p>Pregunte: ¿Qué salió bien y qué no salió tan bien cuando completaron el registro de los alimentos que comieron y la actividad física de la semana pasada? ¿Pudieron mantenerse dentro de sus cantidades límites de gramos de grasas y calorías? ¿Pudieron alcanzar la meta de actividad física? ¿Tuvieron algún problema para hacer las anotaciones en la gráfica de actividad física?</p> <p>Respuestas abiertas.</p>	

Sesión 10: Cuatro claves para comer afuera de forma saludable

Ayude a los participantes anotar los datos en la gráfica de actividad física, si es necesario.

Presente: La semana pasada, vieron los cinco pasos para la resolución de problemas y practicaron cómo resolver los problemas que interfieren en el logro de las metas.

Pregunte: ¿Pusieron en práctica el plan de acción? ¿Qué aprendieron del proceso de resolución de problemas?
¿Cuántos pudieron traer menús?

Respuestas abiertas.

Trate cualquier problema o confusión sobre lo que se les pidió que hicieran la semana pasada.



Nota para el entrenador de estilo de vida

Recuerde felicitar a los participantes por el progreso que hayan logrado, independiente de lo pequeño que sea. Hable sobre los obstáculos y la resolución de problemas con los participantes.

Esta semana

Notas

Presente: Esta semana:

- Analizaremos las cuatro claves para comer afuera de forma saludable: planificar con anticipación, pedir lo que se desean, tomar el control de lo que los rodea y elegir alimentos saludables.
- Veremos ejemplos de cómo usar estas cuatro claves en los tipos de restaurantes que visitan y otros lugares (fiestas, banquetes, etc.).
- Hablaremos acerca de cómo elegir comidas saludables del menú de un restaurante.
- Aprenderemos a pedir con firmeza una sustitución en el menú mediante el uso de un lenguaje y tono de voz apropiados.

Sesión 10: Cuatro claves para comer afuera de forma saludable

Parte 2: Claves para comer afuera de forma saludable

Duración: 25 minutos

Introducción

Notas

Presente: Hoy vamos hablar acerca de comer afuera. Es algo que todos hacen y puede presentar un desafío cuando están tratando de hacer cambios saludables en su estilo de vida.

Pregunte: ¿Dónde les gusta comer afuera? ¿Tienen algún restaurante favorito? ¿Trajeron menús?



Nota para el entrenador de estilo de vida

Adapte el resto de la sesión a uno o dos de los lugares donde los participantes comen con mayor frecuencia. Si los participantes no dan los nombres de varios lugares o no son lo suficientemente específicos, proporcione algunos de los siguientes ejemplos: restaurantes de comida rápida, otros restaurantes, centros comunitarios o iglesias, cafeterías, casas de amigos, bares, máquinas expendedoras, comidas en aviones o aeropuertos.

Respuestas abiertas.

Pregunte: ¿Qué problemas encuentran cuando comen afuera? ¿Les resulta difícil mantenerse dentro de sus metas de gramos de grasas cuando comen en estos lugares? ¿Qué les resulta difícil?

Respuestas abiertas.



Refiera a los participantes a la hoja Cuatro claves para comer afuera de forma saludable en el cuaderno del participante.

Presente: Tienen varias formas de mantener las metas saludables cuando comen afuera.

1. En primer lugar, **planeen con anticipación**. Contar con un plan los ayudará a anticipar las situaciones

Sesión 10: Cuatro claves para comer afuera de forma saludable

difíciles y a manejarlas con más facilidad. Además, no tendrán tantos obstáculos.

2. En segundo lugar, **pidan lo que desean**. Sean firmes y corteses. En unos momentos, hablaremos sobre cómo hacer esto de modo que consigan lo que desean de la mejor manera posible.
3. En tercer lugar, **tomen el control de lo que los rodea**. En sus esfuerzos por comer de manera saludable, tengan en cuenta las cosas positivas que los rodean, como las ordenes saludables de los demás. De ser posible, desháganse de lo que interfiere con el logro de sus metas, como el pan o los acompañamientos que vienen con la comida.
4. Y, finalmente, **elijan los alimentos con cuidado**.

Usar estas cuatro claves puede ser sencillo en algunas situaciones y más difícil en otras. Veamos cómo usarlas en los diferentes los entornos donde comemos normalmente, incluidos los restaurantes, los restaurantes de comida rápida, las cenas comunitarias o en otros hogares, como los aviones o aeropuertos, los banquetes y los bufés.

Comenzaremos con los restaurantes donde no sirven comida rápida, o restaurantes “formales”.

Restaurantes

Notas

Presente: Piensen en el restaurante _____, que mencionaron anteriormente.



Nota para el entrenador de estilo de vida

Elija uno de los restaurantes mencionados anteriormente que no sea de comida rápida; uno con el que todos los participantes estén más familiarizados. Elija ejemplos que se relacionen con las dificultades específicas de los participantes. Mencione algunas estrategias que sean particularmente pertinentes.

Pregunte: ¿De qué formas pueden **planear con anticipación** una comida en este restaurante?

Respuestas abiertas.



Nota para el entrenador de estilo de vida

Debido a que la mayor parte de la siguiente información está incluida en las hojas de información, no es necesario revisar cada consejo para cada entorno de alimentación. Use estos consejos más para respaldar las conversaciones que tenga con los participantes al respecto. Anime a los participantes a que lean las hojas de información en sus casas.



Refiera a los participantes a la hoja Planee con anticipación en el cuaderno del participante.

Planear con anticipación incluye hacer averiguaciones para encontrar un restaurante que se adapte a sus necesidades o comer un pequeño bocadillo saludable antes de ir, para evitar comer en exceso cuando llegue al restaurante. Esta hoja de información da varios enfoques diferentes para planear con anticipación.

Comparta estos consejos adicionales para planear con anticipación la comida en un restaurante (si los participantes aún no los han sugerido).

- Escojan el restaurante con cuidado. Vayan a un lugar que ofrezca opciones con bajo contenido de grasas. Llamen con anticipación o busquen el menú en Internet. No vayan a los bufés que ofrecen “tenedor libre” (“all you can eat”), los desayunos grandes y los encuentros en los bares después del trabajo (happy hour).
- Comer menos calorías y grasas durante las otras comidas de ese día o unos días antes.
- Comer un pequeño bocadillo saludable antes de ir al

restaurante para no tener tanta hambre al llegar. Comer frutas, algunas galletas con bajo contenido de grasas o beber agua antes de salir.

- Planear qué pedir sin mirar el menú. Preguntar al mesero directamente si puede recomendar el plato más saludable del menú. Si leen el menú, pueden verse tentados de pedir más de lo que desean.
- Pensar en cómo manejarán el alcohol. Beber alcohol puede hacer que a uno le resulte más difícil respetar las buenas intenciones. En cambio, traten de tomar jugo de tomate, agua con gas o agua mineral. Recuerden que el alcohol tiene muchas calorías.

Presente: Una vez que lleguen al restaurante _____, ¿qué harían para asegurarse de conseguir lo que desean?

Respuestas abiertas.



Refiera a los participantes a la hoja Pida lo que desea en el cuaderno del participante.

Presente: A muchas personas les resulta difícil al principio pedirle al mesero algo especial. Con práctica, esto se hace más fácil.

Esta hoja de información ofrece algunos consejos para pedir lo que se desean.

Pregunte: ¿Qué le dirían a un mesero si quieren asegurarse de que les sirvan su plato sin salsa?

Respuestas abiertas.

Pregunte: ¿Qué sucedería si se lo trajeran con salsa?

Respuestas abiertas.

Presente: En un momento, tendrán la oportunidad de practicar cómo ordenar comida y pedir exactamente lo que desean. Con tiempo y práctica, podrán ordenar lo que desean sin sentirse incómodos.

Comparta estos consejos adicionales para pedir lo que desean en un restaurante (si los participantes aún no lo han sugerido).

En general:

- Sean firmes y corteses.
- Recuerden que ustedes están pagando la comida. Tienen derecho a pedir un servicio especial. La mayoría de los restaurantes desean complacerlos.

Pidan los *alimentos* que desean:

- Pidán sustituciones de alimentos. Por ejemplo, pidan ketchup o mostaza en lugar de mayonesa para los sándwiches, ensalada mixta en lugar de la ensalada de col (coleslaw), o una papa al horno en lugar de papas fritas.
- Pregunten si los alimentos pueden ser preparados de otra forma. Por ejemplo, pidan pescado asado a la parrilla y condimentado con jugo de limón, no con mantequilla; pidan que no les sirvan los vegetales con mantequilla, margarina, ni salsas.
- No teman pedir alimentos que no estén en el menú. Muchos restaurantes preparan carne de res, pescado y pollo a la parrilla sin grasa sin salsas agregadas, ensaladas con frutas frescas y fuentes con verduras al vapor con arroz, aunque no aparezcan en el menú. Además, busquen alimentos saludables en una parte diferente del menú. Por ejemplo, si hay fruta fresca en el menú del desayuno, es posible que también esté disponible como postre para la cena.

Pidan las *cantidades* que desean:

- Pregunten qué cantidad se sirve generalmente. Por ejemplo, “¿Podría decirme de cuántas onzas es la hamburguesa?”.

Sesión 10: Cuatro claves para comer afuera de forma saludable

- Pidan los aderezos para ensalada, salsas u otros condimentos aparte. Por ejemplo, pidan una tostada seca con margarina aparte y usen solamente una pequeña cantidad. Pidan los aderezos para ensalada aparte y luego limiten la cantidad que usan. (Usarán menos cantidad si mojan el tenedor, no el alimento, en el aderezo antes de cada bocado).
- Pidan menos cantidad de queso o nada de queso.
- Compartan el plato principal o el postre con otra persona, o pidan un aperitivo como plato principal.
- Pidan un tamaño más pequeño (aperitivo, mitad de la porción o porción para niños, taza de sopa, etc.).
- Pidan que les pongan la cantidad que no quieran comer en un recipiente para llevar a casa. Esto lo pueden hacer incluso *antes* de traerle su plato a la mesa.

Presente: En una sesión anterior, hablamos sobre la importancia de tomar control de lo que los rodea cuando tratan de tomar decisiones saludables. ¿Recuerdan qué significa esto? ¿De qué formas podrían tomar el control?

Respuestas abiertas.



Refiera a los participantes a la hoja Tome el control de lo que lo rodea en el cuaderno del participante.

Presente: Esta hoja de información ofrece algunas estrategias para tomar el control y mantenerse enfocado, de modo que sus necesidades sean satisfechas. Con todas las tentaciones de un restaurante, es importante mantenerse enfocado en sus metas y determinar cómo alcanzarlas.

Comparta estos consejos adicionales para saber cómo tomar el control de lo que los rodea cuando van a un restaurante (si los participantes aún no los han sugerido).

- Sean la primera persona en ordenar si pueden. No se verán tentados por lo que pidan las demás personas y es

posible que estas sigan su buen ejemplo.

- Mantengan fuera de la mesa los alimentos que no desean comer.
- Cuando el mesero traiga panecillos, chips u otros alimentos de cortesía, digan “No, gracias” y devuelvan los alimentos de inmediato.
- Al ordenar algo, pidan que le coloquen la mitad en una bolsa para llevar *antes* de que se lo traigan a la mesa. Pidan que se lo traigan después con la cuenta.
- Pidan que les retiren el plato tan pronto como hayan terminado, de modo que no se tienten de comer más de lo que desean mientras los demás terminan sus comidas.
- Retire los letreros de la mesa que publiciten alimentos con alto contenido de grasas y calorías (postres, bebidas especiales, etc.).

Presente: En los restaurantes, siempre habrá alimentos saludables y poco saludables disponibles, así que es importante que sean ustedes los que eligen qué comer. Aunque planeen con anticipación todavía les toca tomar decisiones saludables, así que tomen el control de sus entornos y pidan lo que desean.

Pregunte: ¿Qué recuerdan de las opciones saludables de las sesiones anteriores? ¿Cuáles son algunas de las estrategias básicas para mantenerse enfocados?

Respuestas abiertas.



Refiera a los participantes a la hoja Elija los alimentos cuidadosamente en el cuaderno del participante.

Presente: Esta hoja de información se trata de las opciones de alimentos saludables y poco saludables con los que ya deberían estar familiarizados. Es posible sacar muchas conclusiones de las palabras que se incluyen en un menú. Un

Sesión 10: Cuatro claves para comer afuera de forma saludable

truco es buscar palabras relacionadas con alto y con bajo contenido de grasas. Esta hoja incluye palabras que indican alimentos saludables y palabras que describen alimentos que deben evitar o limitar.

Comparta estos consejos adicionales para elegir alimentos cuidadosamente, si los participantes aún no los han sugerido.

- Tengan cuidado con las salsas que van sobre las carnes, verduras, etc. Pidan que les sirvan estos alimentos sin salsa.
- Piensen en la cantidad de alimento que realmente necesitan. ¿Necesitan un aperitivo? ¿Pan? Lleguen a un acuerdo con ustedes mismos. “Prefiero comer postre así que no comeré el aperitivo”.
- Quiten la grasa visible de la carne y quiten la piel del pollo.

Presente: Ahora, veamos un menú local.

Distribuya las copias del menú que llevó a la clase.



Pida a cada participante que encierre en un círculo los alimentos saludables del menú que elegiría para una comida.

Analicen las opciones en grupo.

Pregunte: ¿Les resultó difícil encontrar opciones adecuadas en el menú?

Respuestas abiertas.



Refiera a los participantes a la hoja ¿Qué hay en el menú? en el cuaderno del participante.

Presente: Miren esta lista e intenten encontrar opciones con bajo contenido de grasas y calorías que les resulten atractivas.

Sesión 10: Cuatro claves para comer afuera de forma saludable

Aunque sepamos cuáles son los alimentos “saludables” que tiene un menú, no siempre los elegimos para comer. Requiere práctica saber cuáles son las mejores opciones y determinación para decidir ordenarlos.

Ahora, veamos cómo aplicar las claves para alimentarse saludablemente en un restaurante de comida rápida.

Comida rápida

Notas

Pregunte: ¿Cuántos de ustedes han comido “comida rápida?”

Presente: Bien, la mayoría de ustedes ha comido comida rápida en algún momento u otro, y a veces la comen con frecuencia porque es muy conveniente o porque les gusta comerla. Sin embargo la comida rápida generalmente no es la mejor opción y en ocasiones no podrán evitarla. Afortunadamente, muchos restaurantes de comida rápida han comenzado a ofrecer opciones más saludables, con menos cantidad de grasas y calorías.



Refiera a los participantes a la hoja La comida rápida puede ser baja en grasas, en el cuaderno del participante.

Presente: Tomen un momento para mirar las opciones con menos contenido de grasas y calorías.

Pregunte: ¿Hay algo que los sorprende?

Respuestas abiertas.

Presente: Estas son las claves para comer saludable en los restaurantes de comida rápida.

Planeen con anticipación

- Escojan el restaurante con cuidado. En la actualidad, la mayoría de los restaurantes de comida rápida sirven algunos alimentos con bajo contenido de grasas y calorías, como pollo asado y ensaladas con aderezos con bajo contenido de grasas.

Sesión 10: Cuatro claves para comer afuera de forma saludable

- Planeen lo que pedirán sin mirar el menú. Los menús pueden tentarlos a pedir algo que no desean.

Pidan lo que desean. Sean firmes y corteses.

- Por ejemplo, “¿Podría darme el café con un poco de leche descremada en lugar de crema?”. “Por favor, no le ponga mayonesa a mi hamburguesa”.
- Pregunten qué cantidad se sirve generalmente. Por ejemplo, “¿Podría decirme de cuántas onzas es la hamburguesa?”.

Tomen el control de lo que los rodea.

- Sean el primero del grupo en ordenar su plato. No se tentarán por lo que los demás pidan ni por la cantidad que pidan, y es posible que los demás sigan su buen ejemplo.

Elijan los alimentos cuidadosamente.

- Prueben sándwiches de pollo asado sin salsas especiales o una ensalada con aderezo con bajo contenido de calorías.
- Ni piensen en las papas fritas, pero si tienen que comerlas, ordenen la porción de tamaño regular (no el tamaño grande) y no las terminen.
- Si tienen que comer una hamburguesa, pidan el tamaño regular y sin queso, no una hamburguesa doble.

Las reuniones familiares y los eventos comunitarios

Notas

Presente: En muchos aspectos, nuestras vidas giran alrededor de la alimentación y las comidas. Nos reunimos con familias para comer al aire libre, invitamos a amigos a cenar, asistimos a las cenas de la iglesia y celebramos los eventos deportivos con comida. En estas situaciones, también es importante usar las cuatro claves para continuar comiendo de forma saludable y alcanzar las metas.

Sesión 10: Cuatro claves para comer afuera de forma saludable

Pregunte: ¿Cómo se puede comer en la casa de un amigo o en un evento comunitario de manera saludable?

Respuestas abiertas.

Sugiera las siguientes ideas si los participantes aún no las han sugerido.

Planeen con anticipación.

- En las comidas donde cada invitado lleva un plato, preparen en su casa algo saludable para usted y los demás (ensalada de fruta, ensalada de vegetales con aderezo de bajo contenido de calorías, etc.).
- Hablen con el anfitrión o la anfitriona antes de ir, si se sienten cómodos haciéndolo (especialmente si comen en su casa con frecuencia). Pídanle su apoyo en su esfuerzo por bajar de peso.
- Antes de ir, coman un bocadillo pequeño y saludable, de modo que no tengan demasiada hambre al llegar.

Pidan lo que desean. Sean firmes y corteses.

- Si les ofrecen un alimento que preferirían no comer, digan: “No, gracias. Aunque se ve delicioso”.

Tomen el control de lo que los rodea.

- En los bufés o fiestas de cóctel, manténganse lejos de la mesa de buffet o los aperitivos. Elijan un plato pequeño y, después de servirse, siéntense en una mesa lejos del buffet.

Elijan los alimentos cuidadosamente.

- Solamente tomen una cantidad pequeña de los alimentos con alto contenido de grasas y calorías, apenas lo suficiente para probarlos.
- Antes de servirse, observen todo lo que hay en el

Sesión 10: Cuatro claves para comer afuera de forma saludable

buffet. Luego, elijan solamente tres o cuatro de sus alimentos favoritos, en lugar de probar un poco de todo lo que hay.

Aviones y aeropuertos

Notas

Presente: En los aviones y los aeropuertos, nos encontramos con desafíos similares, pero nuestras opciones son aún más limitadas.

Pregunte: ¿Cuántos de ustedes han viajado en avión recientemente? ¿Cuáles fueron las opciones de alimentos saludables la última vez que viajaron en avión?

Respuestas abiertas.

Planeen con anticipación.

- Planeen las comidas y los bocadillos que comerán durante el viaje, tanto mientras esperan en el aeropuerto como durante el vuelo.
- Lleven bocadillos saludables consigo.

Tomen el control de lo que los rodea.

- Sean firmes si no desean comer los bocadillos que ofrecen en el avión.
- En realidad, ahora venden muchos bocadillos saludables en los aviones.

Banquetes y conferencias

Notas

Presente: Por lo general, los banquetes y las conferencias presentan el problema opuesto: ¡con frecuencia hay tantas opciones y en cantidades tan grandes que resulta difícil pensar en otra cosa!

Además de lo que ya se ha sugerido, estos son algunos consejos adicionales para esos entornos.

Planeen con anticipación.

- Pregunten qué hay en el menú. ¿Hay disponibles opciones con bajo contenido de grasas o sin grasas, o con bajo contenido de calorías?
- Pidan un menú especial de antemano. Aunque las opciones sean limitadas, muchos servicios de comidas preparan pedidos especiales.

Presente: En la próxima sección, tendrán la oportunidad de practicar cómo elegir alimentos saludables del menú y pedir lo que desean.

Sesión 10: Cuatro claves para comer afuera de forma saludable

3a Parte: Practique como obtener lo que desea

Duración: 25 minutos

Opciones de comidas saludables

Notas

Presente: Antes de comenzar a practicar, repasemos. Al comer afuera, recuerden lo siguiente:

- Tomen un tiempo para planear con anticipación. Sepan adónde irán y hagan las modificaciones necesarias para comer saludablemente.
- Sean firmes y corteses al pedir lo que desean.
- Traten de eliminar los factores de su entorno (especialmente, al comer afuera) que les presentan un desafío para comer de forma saludable.
- Tengan la precaución de elegir los alimentos que saben que son más saludables. Si sus opciones son limitadas, hagan lo mejor que puedan y hagan sustituciones y ajustes en donde puedan.

Pregunte si tienen alguna pregunta.

Presente: Con las hojas de información de esta sesión, hagamos una breve actividad para practicar cómo ordenar de un menú.



Nota para el entrenador de estilo de vida

Es importante hacer una representación en voz alta para ofrecer a los participantes la oportunidad de elegir las palabras que sean cómodas para ellos. En algún momento, quizás quiera ir a un restaurante con los participantes y, al ordenar usted primero, puede modelar cómo se eligen comidas saludables y se piden sustituciones de los menús.

Es posible que los participantes también necesiten que los aliente a que pidan el apoyo de sus familias cuando vayan a un restaurante. Por ejemplo, pueden pedirle al cónyuge que diga: “Me alegra que hayas pedido leche para tu café” en lugar de: “¿Estás seguro/a de que no quieres crema?”

Sesión 10: Cuatro claves para comer afuera de forma saludable

Representación para hacer sustituciones de menú

Notas



Refiera nuevamente a los participantes a la hoja ¿Qué hay en el menú? y La comida rápida puede ser baja en grasas, en el cuaderno del participante.



Nota para el entrenador de estilo de vida

En esta actividad de representación, su papel será el de mesero. Trate de ser lo más realista posible, pero tenga en cuenta la posible incomodidad o vergüenza del participante al hacer una representación frente a un grupo.



Actividad

1. **Distribuya** las copias del segundo menú del restaurante local a cada participante.
2. **Pida** a los participantes que miren todas las opciones del menú y que piensen cómo podrían pedir sustituciones saludables.
3. **Pida** a los participantes (uno por uno) que digan cómo pedirían una sustitución de menú al mesero. Pueden usar las hojas de información del cuaderno del participante si es necesario. Recuérdeles que practiquen el uso del lenguaje y el tono adecuado que vieron anteriormente en la sesión.
4. **Analice** lo que eligieron y sus razones por elegirlos. Dé sugerencias sobre cómo pedir sustituciones en forma efectiva y con confianza. Sea positivo y anime a los participantes.

Presente: Esta actividad les ha proporcionado un punto de partida para asegurarse de conseguir lo que desean. Ahora, veamos algunas formas de implementar lo que aprendieron en su plan para la próxima semana.

Sesión 10: Cuatro claves para comer afuera de forma saludable

4ª Parte: Conclusión y lista de tareas

Duración: 5 minutos

Tareas para la semana próxima

Notas

Pregunte si hay alguna pregunta sobre lo que se ha tratado en esta sesión.



Refiera a los participantes a la hoja Un plan de acción positivo en el cuaderno del participante.



Presente: Piensen en un problema que tengan cuando comen afuera.

- **Escriban** el problema en la hoja de información y actividades
- **Elijan** una de las cuatro claves para comer afuera en forma saludable, una que crean que:
 - Es probable que les ayude a resolver el problema.
 - Puedan poner en práctica sin mucha dificultad.
- **Completen** el resto de la hoja de información para finalizar su plan de acción positivo.

Para la próxima semana:

- **Lleven un registro** de su peso, las comidas y actividad física.
- **Pongan en práctica su plan de acción.** Y antes de venir a la próxima sesión, respondan las dos preguntas que se encuentran en la parte inferior de la hoja de tareas para la próxima semana: ¿Funcionó el plan? Si no es así, ¿en qué me fue mal?

Pregunte si tienen alguna pregunta.

Sesión 10: Cuatro claves para comer afuera de forma saludable

Conclusión

Notas

Resume los puntos claves:

- Se presentaron los cuatro principios básicos para comer afuera de forma saludable: planear con anticipación, pedir lo que desean, tomar el control de lo que los rodea y elegir alimentos saludables.
- Se les dio ejemplos de cómo usar estos principios en los tipos de restaurantes en los que les gusta comer.
- Practicamos cómo elegir alimentos saludables del menú de un restaurante.
- Usando las estrategias que analizamos, tuvieron la oportunidad de practicar cómo pedir sustituciones del menú.

Concluya con: A menudo, puede ser un desafío mantenerse enfocado en una meta en los entornos donde sienten que no tienen control. Pero pueden tomar el control de la situación al usar estas herramientas y estrategias para elegir alimentos saludables cuando comen afuera de la casa. Siéntanse seguros de ustedes mismos y pidan lo que desean.

La próxima semana, veremos las formas de eliminar los pensamientos negativos que algunas veces pueden interferir con la capacidad de mantenerse enfocados en las metas.

Pregunte a los participantes si tienen alguna pregunta antes de terminar la sesión.

Aborde las preguntas o inquietudes.

Haga todos los anuncios necesarios sobre cambios en la hora o la ubicación, información de contacto, etc.

Sesión 10: Cuatro claves para comer afuera de forma saludable

Después de la sesión:

- ❑ Escriba notas sobre los logros y haga las recomendaciones necesarias en el Registro de comidas y actividades de cada participante de la semana anterior.
- ❑ Anote la cantidad de minutos de actividad física registrados en el Registro de comidas y actividades de cada participante en el Registro del entrenador de estilo de vida.
- ❑ Utilice la Página de tareas y notas del entrenador de estilo de vida al final de esta guía para tomar notas sobre la sesión.

