Sesión 8:
Claves para comer afuera saludablemente

Objetivos:

En esta sesión, los participantes podrán:

• Aprender los cuatro principios básicos para la alimentación saludable cuando comemos fuera de la casa: 1) planificar con anticipación, 2) ser firmes y seguros de uno mismo, 3) control de estímulos y 4) la elección de alimentos saludables.
• Identificar ejemplos concretos de cómo aplicar estos principios en el tipo de los restaurantes que frecuentan los participantes.
• Practicar como hacer una selección de una comida de un menú adecuado.
• Practicar en voz alta cómo pedir un cambio de menú en el restaurante.

Hacer antes de la Sesión:
• Seleccione la actividad de la clase que mejor funcione con sus participantes.
• Pida a los participantes que lleven en los menús de los restaurantes que frecuentan (Opcional).

Tenga los materiales listos:
• Mantener hojas de registro
• Las páginas de cuadernos de los participantes

Pese a los participantes. Actualización de registros y gráficas. Recoger hojas de registro de participantes. Distribuya los materiales.

Pese cada participante en privado. Anotar el peso en el registro de líder. Pídale al participante que actualizar el registro de su propia y gráficas.

• Si el participante ha perdido peso, felicitarlo o ella, pero calmadamente Destacar el hecho de que él o ella ya deben estar haciendo algunos cambios en el comportamiento.
• Si el participante no ha perdido peso, menciónelo y diga que poco a poco a medida que él o ella hace que los cambios de comportamiento, los números de la escala va a cambiar.

Pregunte si el participante pesó a sí mismo en casa. Mencionar que el peso hogar y peso recibido en la sesión pueden diferir debido a diferentes básculas, pero la tendencia en el cambio de peso con el tiempo debería ser el mismo.

Recoger diarios de participantes. Distribuya hojas nuevas y las que promotores analizaron (comidas, ejercicio) con sus comentarios.

REPASO

¿Han tenido dificultad en hacer el seguimiento desde la última reunión? ¿Fue capaz de mantenerse por debajo de sus gramos de grasa y calorías presupuestados? ¿Pudieron seguir su plan de actividad física, incluyendo la actividad de estilo de vida?

[Recuerde a los participantes usar sus grafica de actividad]

La última sesión fue "la solución de problemas."

¿Fue capaz de seguir su plan de acción?

¿Qué problemas tuvo?

¿Qué podría hacer diferente?

[Elogie alabe todo progreso, por pequeño que sea. Discuta las barreras y resolver problemas con los participantes en grupo.]

Introducir las claves de como comer afuera saludablemente.

Levanten la mano si alguna vez ha comido cada comida en su casa desde que empezó en este programa. Nombre algunos de los lugares donde comen afuera. ¿Le resulta más fácil mantenerse dentro de su presupuesto de calorías y gramos de grasa al comer en casa o fuera de casa? ¿Por qué?

Hoy vamos a hablar de salir a comer fuera de la casa.

Adaptar el resto de la sesión a uno o dos de los lugares que frecuentan los participantes comen afuera más a menudo. Si los participantes no nombran varios lugares o no son lo suficientemente específicos, use ejemplos de restaurantes de comida rápida, otros restaurantes preferidos por ellos, comidas de la iglesia o de la comunidad, cafeterías, casas de amigos, cafeterías y máquinas expendedoras.

Hay cuatro claves básicas para la alimentación saludable cuando comemos fuera de la casa afuera.

[En primer lugar, indicar cada uno de los títulos principales en las páginas 1 y 3 de los volantes para los participantes como el guion abajo. Más adelante usted vendrá de nuevo a los puntos específicos correspondientes a cada partida.]

1. En **primer lugar**, planificar de antemano. Tener un plan le ayudará a anticipar situaciones difíciles y manejar más fácilmente. Usted no se encontrará con muchas sorpresas. Las tres claves siguientes le ayudarán a llevar a cabo su plan.

2. En segundo lugar, pida lo que usted desea. Sea firme y agradable. Hablaremos por un minuto acerca de cómo hacer esto para que no ofenda a nadie.

3. En tercer lugar, hacerse cargo de lo que te rodea. Tome las medidas necesarias para hacer lo que le rodea le apoyará en sus esfuerzos por comer sano. Deshágase de las cosas que se interponen en el camino, si es posible.

4. Y, por último, elegir los alimentos con cuidado.

Ayude a los participantes a identificar ejemplos concretos de cómo aplicar los cuatro principios.

Vamos a usar uno de los lugares donde muchos de ustedes comen afuera como un ejemplo.

¿Cuáles son algunas maneras que usted puede planear con anticipación para salir a comer en el restaurante favorito de ustedes....?

Seguir a lo largo de las páginas 1-3 a medida que analizan cada una de las cuatro claves para salir a comer saludablemente / sano que se aplican al restaurante preferido. Utilice algunos de los ejemplos que se dan a continuación, pero no trate de ser exhaustivo. En cambio, use ejemplos que se tiene que ver con las dificultades específicas que enfrentan sus participantes. Si lo desea, anote en la hoja de trabajo de algunas estrategias que son particularmente importantes.

Cuando revise cómo pedir lo que desea, utilice siguiente guion:

A muchos se les hace difícil pedir al mesero(a) algo especial que no está en el menú. Con práctica lo podemos hacer. Aquí algunos consejos:

- **Empiece con “Yo", no use “Usted”**
  "Yo quisiera o a mí me gustaría," "Yo necesito," "Yo voy a tener." El usar el "Yo" en sus oraciones demuestra que usted toma las riendas, usted está en control de sus sentimientos y deseos. "Yo quisiera que el pollo lo hagan a la

parrilla con limón en vez de grasa," o "Me gustaría una ensalada en vez de col, por favor."

"Usted debió de hacer," "usted dijo," "usted no entiende." El usar "usted" pone a los personas en la defensiva. Ejemplo, "Usted no puso el aderezo de la ensalada aparte!" Es mejor decir: "Por favor, le pido que ponga el aderezo aparte."

- **Use un tono de voz firme y amistoso que se pueda oír sin dificultad.**

- **Mirar a la persona a los ojos.**
  El contacto a los ojos dice mucho. No hacer contacto con los ojos puede decir que usted no cree lo que está diciendo.

- **Repita sus necesidades hasta que sean atendidas. Hable calmadamente.**
  A veces puede tomar varios intentos antes de que sea entendido. Si necesita repetirse, a mantenerse voz baja pero firme. Una voz alta puede ser una amenaza para los demás.

  Ejemplos:

Débil	"Parece que no van hacerlo a la parrilla."
Amenazante	"USTED DIJO QUE ERA ASADO!"
Firme y amigable	"Se ve bien, pero le pedí el pescado asado, no frito. ¿Por favor, lo pueden asar para mí? "

Cuando revise el cuarto principio, **"escoger comidas cuidadosamente",** pida que los participantes hagan lo siguiente:

- **Practicar una selección de un menú apropiado (menú que usen los participantes)**

- **Practicar en voz alta pedir un cambio o substituir en el menú.**

Pida voluntarios que hagan esto. Importante que lo hagan delante del grupo y usen sus propias palabras.

Los participantes pueden pedir apoyo a sus familiares cuando vayan al restaurant, por ejemplo, pida que su esposa diga, "Estoy contenta que pediste leche baja en grasa con el café, en vez de crema."

Refiérase a los menús de restaurants locales y a **"¿Qué hay en el menú?"** de página 4 y **"La Comida Rápida Puede ser Baja en Grasa y Calorías"** de la página 5 en las hojas de participantes.

Sitios de comida rapida

1. **Planifique, planifique.**
   - Seleccione el restaurant cuidadosamente. Mucho sitios de comidas rápidas tienen opciones bajas en grasas y calorías, como pollo asado y ensaladas con aderezo bajo en grasa. Planifique su orden sin mirar el menú. Los menús lo tientan a pedir lo que no quiere.

2. **Pida lo que usted quiera. Sea firme y agradable.**
   • Por ejemplo, "¿Puedo tomar mi café con un poco de leche baja en grasa en lugar de crema, por favor?" "Por favor, deje la mayonesa de mi hamburguesa."
   • Pregunte cuánto se sirve generalmente. Por ejemplo, "¿Cuántas onzas es la hamburguesa, por favor?"

3. **Tome las riendas de lo que te rodea**
   • Sea el primero en su grupo para ordenar. Usted no va a ser tentado por qué o cuánto los demás ordenen y ellos pueden seguir su buen ejemplo.

4. **Elija alimentos con cuidado.**
   • Pruebe sándwiches de pollo a la parrilla sin salsas especiales o una ensalada con aderezo bajo en calorías.
   • Manténgase alejado de las papas fritas. Si usted tiene que tenerlas, pedir un regular, pequeña o de tamaño infantil (no un medio, grande o extra grande) y no acabar con ellos.
   • Si pide una hamburguesa, pida un regular, pequeña o de tamaño infantil, sin queso, no una hamburguesa doble o triple

En otros restaurantes (no de comida rápida)

1. **Planee con anticipación.**
   • Elija cuidadosamente el restaurante. Vaya a uno con las opciones bajas en calorías bajas en grasa. Llame con anticipación para ver qué hay en el menú. Manténgase alejado de "todo lo que pueda comer" bufets, almuerzos y “happy hours”.
   • Comer menos calorías y grasa en otras comidas ese día, o durante unos días de antelación.
   • Coma algo liviano antes de ir al restaurante, así no está muy hambriento cuando llegues allí. Coma frutas, algunas galletas bajas en grasa, o tomar agua antes de salir.
   • Planifique qué pedir sin mirar el de menú del restaurante. Buscando en el menú puede tentar a pedir más de lo que quieres.
   • No beba alcohol antes de la comida. Se puede hacer más difícil para que usted pueda seguir sus buenas intenciones. Pruebe el jugo de tomate, agua mineral gaseosa, o agua mineral.

2. Pida lo que usted quiere. Sea firme y amistoso.

Recuerde, usted está pagando por la comida. Usted tiene el derecho de solicitar servicios especiales. Y la mayoría de los restaurantes quieren complacerlo.

Pregunte por los alimentos que usted quiere:

- Pida sustituciones de alimentos. Por ejemplo, catsup o mostaza en lugar de mayonesa en un sándwich, una ensalada en lugar de ensalada de col, o una papa al horno en lugar de papas fritas.
- Pida que lo preparen diferente. Por ejemplo, pedir que el pescado a la parrilla y sazonado con jugo de limón, sin mantequilla ; pida que la mantequilla, la margarina y salsas no se las pongan a las verduras.
- No tenga miedo de pedir alimentos que no están en el menú. Muchos restaurantes prepararán carnes a la brasa, pescado y pollo sin grasa añadida o salsas, ensaladas de frutas frescas y verduras al vapor, incluso si no están en el menú. O buscar alimentos en una parte diferente del menú (por ejemplo, si la fruta fresca está en el menú del desayuno, es muy posible que esté disponible como un postre para la cena).

Pida la cantidad que usted quiere:

- Pregunte cuánto se sirve generalmente. Por ejemplo, "¿Cuántas onzas es la hamburguesa, por favor?"
- Pida aderezos para ensaladas, salsas, salsas, "a un lado." Por ejemplo, pedir una tostada con margarina aparte.
- Pida menos queso o sin queso.
- Compartir un plato principal o un postre con alguien. O pedir un aperitivo como plato principal.
- Ordene un tamaño más pequeño (aperitivo, menú de los niños, taza de sopa).
- Antes o después de la comida, la cantidad que usted no desea comer, pida se la pongan en una "envase para llevar".

3. Tome las riendas de lo que te rodea.

- Sea el primero en ordenar. Usted no va a ser tentado por el orden en y ellos pueden seguir su buen ejemplo.
- Mantenga los alimentos fuera de la mesa que no quiere comer. Cuando un camarero o camarera trae panecillos, patatas fritas, y otros alimentos gratuitos, decir "No, gracias", y entregar comida de vuelta de inmediato.

• Pida que le retiren el plato, tan pronto como haya terminado. Usted no va a tener la tentación de comer más de lo que quiere, mientras que otros terminan sus comidas.
• Retire los anuncios en la mesa de los alimentos ricos en grasas / calorías como postres.

4. Elija alimentos con cuidado.
• Puede aprender mucho de las palabras en un menú. Tenga cuidado con estas **palabras de alto contenido de grasa**, buscar estas palabras bajo contenido de grasa, en lugar. [Consulte la página 3]
En Ingles estas son: • Au gratin • Hollandaise • Breaded • Parmesan • Buttered or buttery • Pastry • Cheese sauce • Rich, creamed, creamy, in cream sauce •Sautéed • Escalloped • Fried, deep fried, French fried, batter fried, pan fried • Scalloped • Seasoned • Southern style • Gravy

• Tenga cuidado con las salsas de carnes, verduras, etc. Pida que estos alimentos se sirvan sin la salsa.
• Piense en la cantidad de comida que realmente necesita. ¿Es necesario un aperitivo?
¿Pan? Haga concesiones. "Prefiero tener el postre, así es que voy a omitir el aperitivo."
• Quite la grasa visible de la carne.

En casa de una amistad o familiar o en comidas

1. Planee con anticipación.
• Lleve algo de su casa para usted y otros.
Ejemplos: ensalada de frutas, vegetales, ensalada con aderezo bajo en calorías.
• Hable con el anfitrión o anfitriona antes de ir, si es cómodo hacerlo así (sobre todo si se come en su casa a menudo). Pídales su apoyo en sus esfuerzos para perder peso.
• Coma algo antes de ir, para que no tengan demasiada hambre cuando llegue.

2. Pida lo que usted quiera. Sea firme y agradable.
• Diga "No, gracias. Eso parece encantador, pero no puedo comerlo," cuando se les ofrece una comida que no quieran comer.

3. Tome las riendas de lo que te rodea.
• En buffets y cócteles, manténgase alejado de la mesa del buffet o aperitivo. Elegir un plato pequeño y después de servirse.

4. Elija alimentos con cuidado.
• Tome solamente una pequeña cantidad de alimentos ricos en grasas / calorías, lo suficiente para probarlo.
• Mirar todo en el buffet antes de servir a ti mismo. A continuación, elija sólo 3 o 4 de sus comidas favoritas, en lugar de tratar de todo un poco.

De viaje en avión

1. Planificar
- Traer sus comidas preparadas en su casa. Llamar y pedir comidas bajas en grasas.

2. Tome riendas de su alrededor.
- Diga "No, gracias," sonría, y devuelva los cacahuates / maní a la aeromoza.

Banquetes, conferencias

1. Planear
- Pregunte que tiene el menú y si tienen algo bajo en grasa
- Ordene el menú especial.

Seleccione una actividad que sea aceptable a su grupo, por ejemplo:

• No distribuir la Sesión 8 folleto antes de comenzar la clase.
• Divida a los participantes en grupos de 4-5 de 2 o 3 dependiendo del tamaño de la clase. Antes de la clase, establezca las mesas alrededor de la habitación. Marque cada mesa con el nombre de un restaurante diferente que es popular en su área. Cada mesa debe tener un menú de un restaurante, pude ser la comida rápida, italiano, chino, lo que ellos les gusta.
• Dígale a los participantes hagan una comida saludable de 400-600 calorías **sin el uso de la información nutricional en el restaurante o el contador de grasas y Calorías**.
• Cuando los participantes hayan construido la comida, pídales que escriban sus comidas en la pizarra.

Utilizando la información nutricional de ese restaurante, sume el total de las calorías y la grasa de la comida.

Si los participantes diseñaron una comida saludable, felicitarlos por sus opciones. Repase brevemente el menú y pedirles que identifiquen algunos de los términos que sugieren que el alimento es alto en grasa o calorías. *Hacer la clase consciente de cualquier alimento que es sorprendentemente alta en calorías o grasa.*

Si los participantes lograron hace una comida dentro de la meta de grasas y calorías (32 gramos para personas de 123-170 libras), felicítelos. Discutir diferentes opciones de menú y discutir lo que esta alto en grasas y calorías. Recuerde que debe ser positivo y no crítico de sus opciones.
• Recuerde a los participantes que la información nutricional está disponible en el internet. Anímelos a planificar sus opciones de menú y calcular las calorías y gramos de grasa antes de ir al restaurante.
• Distribuir y repasar las hojas de la sesión 8

Conclusion:

Pregunte si alguien ha comido fuera de casa e hizo la selección de alimentos saludables. Pida a los participantes que compartan cómo les hizo sentir. Enfatice que es posible comer, disfrutar de la comida y la compañía, y todavía comer una comida saludable. Comer fuera no tiene que ser una excusa para comer en exceso. Explique qué comer fuera es parte de la vida, por lo que es importante desarrollar estrategias y habilidades para que sea más fácil elegir comidas saludables al comer fuera de casa.

Asignar tarea para la casa

Describa el problema que usted tiene cuando se come fuera. [Dé a los participantes tiempo para registrar el problema en la página 6.] Elija una de las cuatro claves para comer saludablemente / sano afuera de que es probable que ayude a resolver el problema y que se puede hacer. Haga un plan de acción positivo. [Si el tiempo lo permite, dar tiempo a los participantes para completar la hoja de trabajo.]

Desde ahora y para la próxima sesión:

- **Registre su peso, comidas, y tiempo de actividad física.** La meta es de 150 minutos a la semana.

- **Siga con su plan de actividad física.** Desde ahora y para la próxima sesión, conteste las siguientes preguntas en su página de registro (¿Funcionó? Si no, ¿qué salió mal? ¿Qué podía hacer de otra manera?).

•

¿Alguna pregunta?

Después de la sesión:

• Revise los registros de autocontrol y comentar brevemente. Destacar sobre todo los cambios positivos hechos que se relacionan con tema de la sesión de la semana anterior de los registros recogidos la semana pasada.