

## Estrategias alimentarias ante fiestas, eventos o salidas



**Las salidas o eventos muchas veces son ocasiones que se nos presentan en el momento en que nos resulta más difícil poder cumplir con el plan de alimentación propuesto para lograr un peso saludable.**

**Es importante poder planificar con anticipación cómo vamos a manejarnos.**

**Puntos importantes a tener en cuenta:**

- Pensar en las dificultades con que me puedo encontrar que interfieran en mi plan para bajar de peso. Dibujar un cuadro y buscar posibles soluciones. Escribirlas.
- Hacer una planificación previa: averiguar qué habrá de comer y beber y si puedo participar en la preparación del menú.

**Antes del evento:**

- Realizar las 6 comidas diarias, si fuera necesario agregar una colación extra.
- Beber 2,5 litros de agua durante el día a fin de eliminar toxinas.
- Antes de salir, recurrir a un yogur descremado o barrita de cereal sin azúcar o ensalada de frutas o una ensalada de vegetales. Acompañarlos siempre con líquido (caldo, agua, jugo o gaseosa sin azúcar).
- No realizar ayunos prolongados.

**Durante el evento:**

- Reemplazar aquellas salsas que posean abundante contenido graso por salsas light .
- Comer despacio y masticar cada bocado.
- Permitirse comer el plato preferido, con moderación. Puedo compartir la porción con alguien.
- No permanecer cerca de los alimentos que más me tientan.
- Al servirse, comenzar con un plato de ensalada abundante.
- Controlar el consumo de sal.
- Reemplazar la gaseosa por las versiones light.
- Reservar la bebida con alcohol para el momento del brindis.
- Recordar que también puede decir “No”.

**Al día siguiente:**

**No realizar ayunos, ni saltar ingestas. Retomar mi plan de alimentación.**

Seguir estas pautas ante eventos sociales es un gran desafío para continuar con un plan de alimentación saludable que mejora nuestra calidad de vida.