MALOS HÁBITOS ALIMENTARIOS

Ej. De PROBLEMA	Ej. De SOLUCIÓN
<ul style="list-style-type: none"> · Tener un estilo de vida desordenado sin una rutina alimentaria. · Consumir bocadillos y batidos en forma descontrolada. · Comer cuando se está aburrido o para llenar los descansos entre actividades. · “Portarse bien” (restrictivo) por la mañana y luego comer cantidades descontroladas de comida en la tarde. · Comer cuando se está de mal humor. · Agregar comida a todas las actividades sociales (p. ej. Ver una película con palomitas y chuches, comprar algún pica-pica mientras hacemos las compras). · Comer descontroladamente o abusar del alcohol cuando se está en compañía. · Aparentar que estas comprando comida para más tarde (ej: la compra de casa), cuando simplemente se trata de una oportunidad más para comer uno mismo. · Aferrarte a creencias o leyendas urbanas sobre hábitos alimentarios sin informarte sobre ellos y sobre ti primero. 	<ul style="list-style-type: none"> · Comer las comidas o batidos planificados y luego alejarse de la comida. · Masticar goma de mascar o lavarse los dientes para prevenir “picar” cuando se preparan las comidas · Tratar de manejar los factores generadores de estrés en lugar de utilizar las comidas para lidiar con los estados emocionales. · Tener un listado de actividades agradables para llenar los huecos entre actividades. · Realizar las comidas como una actividad separada de las demás. <p>Tratar a las otras actividades de la misma forma (p. ej. Ver una película, conducir un vehículo, ver un partido de futbol)</p> <ul style="list-style-type: none"> · No tener conductas compulsivas, ¡Comer y beber sólo cuando pueda hacerse como una experiencia relajada y agradable! · Dejar de considerar el no comer como algo “bueno”. Las conductas restrictivas generalmente llevan a la compulsión, por lo tanto es mejor no iniciar el ciclo.

SIMPLEMENTE COMER DEMASIADO

Y por el contrario comer demasiado poco induce a déficits

<ul style="list-style-type: none"> · No tener concepto de lo que es una cantidad adecuada de alimentos. · Ingerir las mismas cantidades de alimentos que ingieren personas que tienen requerimientos mayores. · Permitirse llegar a sentir mucha hambre, para luego poder comer en exceso (Ir al bufet libre del Japo) · Comer demasiado rápido. Cuando uno empieza a sentir saciedad ya se comió demasiado. · El abuso del alcohol. Nutriente de alto contenido energético que reduce las ganas de comer alimentos y promueve el depósito de grasas. 	<ul style="list-style-type: none"> · Tener un plan de alimentos y batidos hecho a medida para cubrir las necesidades a lo largo del día. No preocuparse por lo que comen otras personas. · Recibir recomendaciones por parte de un profesional acerca de un control apropiado de las porciones para distintos tipos de alimentos o cómo substituir un alimento por otro. · Reducir la velocidad al comer. “Tardar más en comer menos” · Evitar comprar alimentos con envases demasiado grandes. ¡No representan un ahorro si inducen a un mayor consumo!
--	--

*Modificado por Adrià Moreno de Burke L. Nutrición en el deporte. Madrid: Editorial Médica Panamericana; 2010.