

# Equilibrio del Estilo de Vida Durante los Días Festivos



## Ideas para Manejar los Días Festivos

- 1. Haga planes para disfrutar cosas que le gustan que no sean alimentos o bebidas.**
  - Planee el tipo de días festivos que *Ud.* quiere tener.
  - Piense en cosas que le guste hacer para aumentar su actividad física. ¿Puede hacer que esas actividades sean parte de sus días festivos?
- 2. Hable con su familia antes de los días festivos.**
  - ¿Qué nos gustó y qué no nos gustó de los pasados días festivos? ¿Qué haremos esta vez ?
  - ¿Qué planes tendremos con los alimentos y las comidas fuera del hogar?
  - ¿Podemos encontrar una manera divertida de hacer ejercicio en grupo este año?
  - Hable con su familia para que no critiquen sus hábitos de comer o de actividad física.
  - Hable con su familia en que forma lo(a) pueden ayudar.
- 3. Tenga expectativas razonables para los días festivos.**
  - Mantenga registros escritos de lo que come y de su actividad física.
  - Compruebe su peso con frecuencia. Pero recuerde, las balanzas difieren.
  - Haga planes para *mantener* su peso.
  - Sea un poco flexible. Coma algo especial. (Escoja algo que realmente le apetece. Coma una porción pequeña.)
  - Haga actividad física extra.
- 4. Si Ud. tiende a sentirse tenso(a) durante los días festivos:**
  - Evite hacer lo que otros quieren (en lugar de lo que Ud. quiere) durante largos períodos de tiempo.
  - Haga planes para tomar un tiempo para relajarse diariamente.
- 5. Decida lo que quiere hacer en relación a su consumo de alcohol.**

Bebidas alcohólicas puede reducir su auto control.  
Si toma bebidas alcohólicas, esté consciente de las calorías extras.
- 6. Incluya actividad física en su rutina diaria.**

Estacione su automóvil lejos y camine.  
Busque formas de mantenerse activo(a) durante los días festivos que se conviertan en parte de la tradición.
- 7. Haga ajustes en su rutina para recibir amigos o familiares que no ha visto por algún tiempo.**
- 8. Haga también planes para disfrutar *después* de los días festivos.**



# Equilibrio del Estilo de Vida Durante los Días Festivos: Solucionando Problemas

---

Comer saludable y mantenerse activo(a) *son* posibles durante los días festivos. La clave del éxito es planear con tiempo:



1. **¿Qué problemas podrían surgir?**

---

---

---

2. **Seleccione un problema. Liste algunas soluciones.**

---

---

---

3. **Seleccione la mejor solución. ¿Qué necesita hacer para poner a trabajar su solución? ¿Cómo va a manejar las cosas que interfieran?**

---

---

---

---

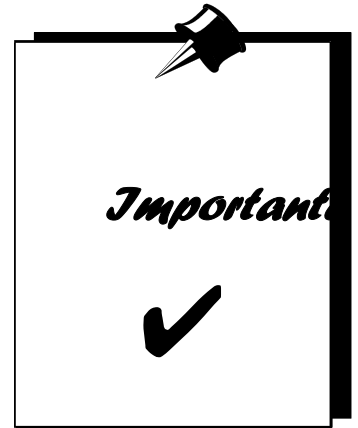
4. **Haga planes para premiarse Ud. mismo(a). ¿Cuál será su premio? ¿Qué necesita hacer para ganarse ese premio?**

---

---

# ¿Qué es Lo Más Importante Acerca de los Días Festivos?

---



1. Imagínese en diez años a partir de ahora, y Ud. está recordando cómo pasó los días festivos durante esos diez años. ¿Cuáles serían sus recuerdos más apreciados? **¿Qué actividades y tradiciones fueron las más importantes y agradables?** (Recuerde que no hay una única respuesta correcta. Lo que puede ser importante para Ud. podría no serlo para otra persona.)

---

---

---

---

2. Liste algunas otras **actividades y tradiciones que no son importantes o que no disfruta**. (Por ejemplo, Ud. puede enviar tarjetas de Navidad cada año pero no lo considera algo importante o no disfruta este tipo de actividad.)

---

---

---

3. ¿Cuán importante es **mantenerse saludable y prevenir la diabetes** en términos de continuar disfrutando de días festivos en el futuro?

---

---



# Ahorrando Tiempo para un Estilo de Vida Saludable Durante los Días Festivos

Cuando estoy ocupado(a) durante los días festivos, tiendo a olvidarme de los siguientes comportamientos:

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Llevar registros escritos de todo lo que como    | <input type="checkbox"/> Cambiar indicaciones de problema (señales de alimentos, sociales o de actividades)    |
| <input type="checkbox"/> Llevar registros escritos de mi actividad física | <input type="checkbox"/> Utilizar indicaciones beneficiosas (señales de alimentos, sociales o de actividades)  |
| <input type="checkbox"/> Hacer actividad física                           | <input type="checkbox"/> Resolver problemas que interfieren con mis metas de tener un estilo de vida saludable |
| <input type="checkbox"/> Preparar alimentos bajos en grasa y calorías     | <input type="checkbox"/> Otros (especifique) _____   |
| <input type="checkbox"/> Hacer planes con anticipación cuando como fuera  |  |
| <input type="checkbox"/> Responder a pensamientos negativos               |  |

Algunas posibles ideas para ganar tiempo y hacer las cosas descritas anteriormente durante los días festivos:

1. **Eliminando algunas de las actividades/tradiciones que son menos importante para mí:**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. **Poniendo en práctica las siguientes ideas para el consumo de alimentos saludables/actividad física:**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Seleccione la mejor solución: \_\_\_\_\_

¿Qué cosas podrían interferir?

Lo resolveré de esta manera:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Haré lo siguiente para asegurarme de obtener mis metas: \_\_\_\_\_

¿Funcionó? Si no funcionó, ¿cuál fue el problema? \_\_\_\_\_

# ¡Feliz Día de Acción de Gracias!



El día de Acción de Gracias no tiene que ser un desastre nutricional.

¿Cuáles son algunas alternativas más saludables a las opciones del menú tradicional descritas a la izquierda? Escriba sus ideas en la columna derecha.

<b>Menú Tradicional</b>	<b>Calorías</b>	<b>Grasa (gramos)</b>	<b>Alternativas Saludables</b>
<i>Vegetales crudos, frescos (1/2 taza)</i>	50	0	
<i>Aderezo para Untar de Vegetales (2 Cucharadas)</i>	60	4	
<i>Pavo, carne oscura (5 oz.)</i>	262	10	
<i>Jugo de carne (gravy) (1/2 taza)</i>	58	4	
<i>Relleno (stuffing) (1 taza)</i>	340	18	
<i>Salsa de cranberry (1/4 taza)</i>	90	0	
<i>Puré de papas, preparadas con mantequilla y leche completa (1/2 taza)</i>	130	6	
<i>Guiso de Vegetales (3/4 taza)</i>	135	7.5	
<i>Panecillo con mantequilla</i>	100	6	
<i>Boniatos dulces, acaramelado con azúcar morena y mantequilla (1/2 taza)</i>	164	3.4	
<i>Pastel de calabaza con crema batida</i>	350	20	
<b>Total Tradicional:</b>	<b>1739</b>	<b>79</b>	
<i>Esta comida contiene 41% de grasa.</i>			

# ¡Feliz Día de Acción de Gracias!

Estas son algunas sugerencias fáciles para hacer su cena tradicional más saludable.



<b>Menú Tradicional</b>	<i>Calorías</i>	<i>Grasa (gramos)</i>	<b>Cambios Saludables</b>	<i>Calorías</i>	<i>Grasa (gramos)</i>
<i>Vegetales crudos, frescos (1/2 taza.)</i>	50	0	<i>Sin cambios</i>	50	0
<i>Aderezo para untar de Vegetales (2 cucharadas)</i>	60	4	<i>Prepararla con crema agria baja en grasa</i>	35	2
<i>Pavo, carne oscura (5 oz.)</i>	262	10	<i>Pavo, carne blanca (3 oz.)</i>	129	3
<i>Salsa de carne (gravy) (1/2 taza)</i>	58	4	<i>Use sólo 1/4 de taza</i>	29	2
<i>Relleno (stuffing) (1 taza)</i>	340	18	<i>Sírvase sólo 1/2 taza</i>	170	9
<i>Salsa de cranberry (1/4 taza)</i>	90	0	<i>Sin cambios</i>	90	0
<i>Puré de papas, preparado con mantequilla y leche completa (1/2 taza)</i>	130	6	<i>Prepararlo con crema agria sin grasa</i>	82	0
<i>Guiso de Vegetales (3/4 taza)</i>	135	7.5	<i>Vegetales al vapor (1/2 taza.)</i>	25	0
<i>Panecillo con mantequilla</i>	100	6	<i>No añada mantequilla</i>	60	2
<i>Boniatos dulces, acaramelados con azúcar morena y mantequilla (1/2 taza)</i>	164	3.4	<i>Prepararlos con almíbar (Sin mantequilla)</i>	106	0
<i>Pastel de calabaza con crema batida</i>	350	20	<i>Sin crema batida</i>	320	17
<b>Total Traditional:</b>	<b>1739</b>	<b>79</b>	<b>Total Más Saludable:</b>	<b>1126</b>	<b>35</b>
<i>Esta comida contiene 41% de grasa.</i>			<i>Esta comida contiene 28% de grasa.</i>		

¡Usted se ahorra 643 calorías y 44 gramos de grasa haciendo estos pequeños cambios!



# ***IDEAS PARA UN DIA DE ACCION DE GRACIAS SALUDABLE***



## ***Use Productos Bajos en Grasa***

*Use leche descremada, margarina baja en calorías, crema agria sin grasa y queso bajo en grasa. ¡Estos productos son mucho más saludables para todos y saben tan bien como los originales!*



## ***Coma Porciones Más Pequeñas***

*¡Hay tantos alimentos sabrosos! ¡Coma porciones más pequeñas (1/2 taza o menos) de varias cosas diferentes!*



## ***Escoja sus Alimentos Favoritos***

*Usted no tiene que comer todo lo que le sirven. ¡Seleccione los alimentos que son especiales y omita los alimentos que consume con regularidad (tales como panecillos)!*



## ***Vaya a Caminar Después de la Cena!***

*Invite a sus amigos y su familia a caminar con Ud. Una caminata vigorosa quemará las calorías extras.*