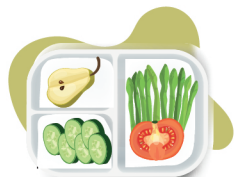


## ¿Qué hacer para comer de forma saludable en reuniones y fuera de casa?

### Antes

Come un refrigerio ligero, preferentemente verdura.



Si es posible, lleva un platillo como un guiso con verdura, ensalada o una fruta, así tendrás una opción para comer y compartir.

Procura respetar tus horarios de comida.



Piensa en las ventajas de planear y tomar buenas decisiones.

### Durante

Cuando asistas a reuniones, convive, baila y disfruta el momento.



Trata de consumir la cantidad de carbohidratos indicados en tu plan de alimentación, o bien, utiliza el método del Plato Saludable.



Si vas de vacaciones, mantente activo y procura seguir tu rutina de ejercicios.



Toma agua simple y evita el consumo de bebidas con alcohol, ya que alteran tus niveles de glucosa.

### Después

Si seguiste las recomendaciones, continúa así. ¡Felicidades!

Si comiste más de lo debido, no te desanimes. Retoma tu plan de alimentación y las recomendaciones. Recuerda que un día no afecta los cambios logrados.



NutriMSS

## ¿CÓMO LLEVAR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

TODOS LOS DÍAS, EN REUNIONES Y FUERA DE CASA?



GOBIERNO DE MÉXICO



## ¿Cómo llevar una alimentación saludable todos los días?



### Identifica tus pensamientos y emociones

Cuando sientes tristeza, ansiedad o estrés, ¿comes más, menos o igual?

**Relájate con actividades que disfrutes como leer, escuchar música, hacer ejercicio o manualidades.**



### Resalta tus cualidades

Realizar una lista de ellas te ayudará a reconocer que **eres capaz de lograr cambios.**

### Elimina de tu mente los mitos sobre las dietas

Olvídate de ideas como “me voy a quedar con hambre” o “solo voy a comer lechuga”.

**Una alimentación saludable es rica, variada, suficiente y para siempre.**



### Planifica tu alimentación cada semana

Programa tus compras para tener **alimentos saludables siempre a tu alcance.**



### Registra tus comidas

Escribir lo que consumes diariamente **te ayudará a tomar conciencia de tu alimentación.**

### Mantén metas realistas

Si tu objetivo es comer verduras tres veces al día, inicia comiendo al menos una vez al día; aumenta gradualmente hasta que lo logres.

**Los hábitos se crean por la repetición y constancia.**



### Ten paciencia y se perseverante

Los cambios que realices cada día formarán parte de tu vida y te ayudarán a **controlar la diabetes.**

**NUTRIMSS**  
**Aprendiendo a comer bien:**  
pacientes con diabetes