

WHIse Choices

Un boletín para las mujeres del Estudio de Extensión de La Mujer y Su Salud que estaban en la parte de Cambio en la Dieta del Estudio sobre la Dieta de la Extensión de La Mujer y Su Salud

Cómo Adaptar la Comida de las Fiestas a Su Manera



¡El invierno viene acompañado de las fiestas, como también de amigos, familiares y comida! En esta época del año, es posible que los alimentos tengan un mayor contenido de grasa que lo habitual y que se coma más que de costumbre. Las frutas y verduras pueden transformarse en las exquisiteces típicas de las fiestas, cargadas de grasas y azúcar. Quizás descubra que el espíritu de la ocasión le hace abandonar los hábitos de alimentación que dan preferencia a alimentos con bajo contenido de grasa que había adquirido hacía tiempo. No debe desesperarse: usted tiene muchas habilidades que pueden ayudarla a disfrutar de los alimentos de las fiestas. Las habilidades que se describen a continuación pueden ayudarla a mantener un estilo de alimentación que dé preferencia a alimentos con bajo contenido de grasa, controlar los tamaños de las porciones o adoptar a su elección un nuevo comportamiento de alimentación saludable. Estas habilidades ofrecen sugerencias conocidas y nuevas.

Recuerde las habilidades que aprendió en WHI para enfrentar los desafíos que plantean los alimentos de las fiestas.

- **Regule su consumo de grasa.**

Un día o dos antes de asistir a una celebración de las fiestas, comience a regular su consumo de grasa para compensar los alimentos “festivos” que tienen más alto contenido de grasa.

- **Manténgase firme y diga “No, gracias”.**

Usted conoce el contenido de grasa de los alimentos y puede decidir cuándo decir “sí, por favor” o “no, gracias”.

- **Diga que sí a una menor cantidad.**

Cuando le ofrezcan su cobertura de crema batida preferida, pida que le sirvan una cantidad muy pequeña.

- **Pida apoyo.**

Antes de visitar a sus familiares o amigos, si se siente cómoda, pídale apoyo

con anticipación. Pídeles que no insistan cuando responda “no, gracias” frente a alimentos con más alto contenido de grasa o que acepten su obsequio de una atractiva bandeja de verduras como alternativa a tentempiés con más alto contenido de grasa.

- **Convierta los pensamientos negativos en positivos.**

Antes de asistir a una reunión, identifique cualquier diálogo negativo con usted misma. Transforme los mensajes negativos en positivos. Un mensaje negativo podría ser “Solo los alimentos con alto contenido de grasa tienen buen sabor”. Transfórmelo en “Me entusiasma la idea de buscar alimentos con menor contenido de grasa para probar en esta fiesta”.

Intente poner en práctica una nueva habilidad.

Coma a conciencia.

Parece sencillo, y lo es. Además, es una reformulación de muchas de las habilidades que ya ha aprendido en WHI. Pero, ¿qué significa comer a conciencia? Comer a conciencia significa *ser consciente* cuando está comiendo. Tiene que ver con la influencia que tiene su *modo* de comer en *lo que* come. Hacer algo a conciencia es un concepto que puede aplicarse a cualquier actividad, ya sea caminar, hablar, trabajar, irse de vacaciones, etc. Es el proceso que consiste en estar “presente” en lo que esté haciendo. En el caso de la alimentación, significa no dividir su atención al trabajar, leer o, por ejemplo, pensar en los planes para la noche mientras come.

Quizás se pregunte de qué forma la alimentación a conciencia se aplica a las fiestas, en las que la comida y las actividades sociales están entrelazadas. Lo maravilloso es que la alimentación a conciencia puede darse comiendo de a bocados. Inténtelo: cuando elija un aperitivo, hacer una ligera pausa en sus actividades sociales le permitirá percibir la apariencia y los aromas antes de comer un bocado. Cuando coma un bocado, savoréelo, y perciba la textura y la emanación de sabores.

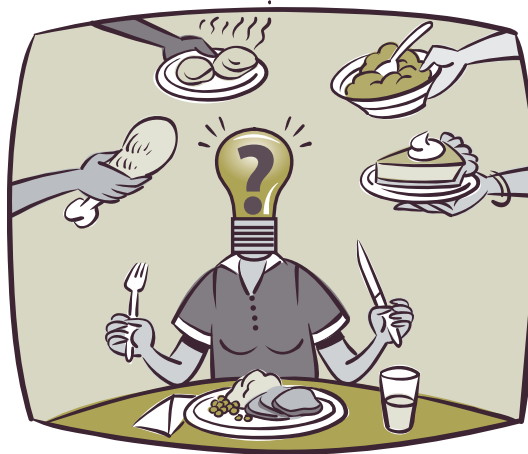
Aun al tragar, si continúa percibiendo la comida, es posible que pueda disfrutar más con menos comida. Repetir la práctica de la alimentación a conciencia durante la fiesta hará que sea más consciente de lo que come; quizás se sienta satisfecha antes de lo habitual y en consecuencia, coma la cantidad apropiada de alimentos.

El concepto de alimentación a conciencia evolucionó a partir de las investigaciones sobre la reducción del estrés realizadas por el Dr. Jon Kabat-Zinn en la década de 1970. Durante años, el Dr. Kabat-Zinn había practicado la meditación a conciencia en la India; esta práctica consiste en ser consciente de lo que está sucediendo en el momento y prestarle atención. En los Estados Unidos, el Dr. Kabat-Zinn aplicó los principios que rigen el accionar a conciencia en su investigación y descubrió que el proceso de ser consciente al realizar las actividades puede reducir el estrés. Intrigado, comenzó un programa de Reducción del Estrés Basado en el Accionar a Conciencia (Mindfulness-Based Stress Reduction) (incluida la alimentación a conciencia) que aún se utiliza actualmente en la Universidad de Massachusetts y en otros lugares. Para obtener más información sobre la alimentación a conciencia, consulte la barra

lateral de recursos.

Las fiestas pueden plantear desafíos para comer alimentos con bajo contenido de grasa y mantener el consumo de una gran cantidad de frutas, verduras y granos. Sin embargo, usted tiene muchas habilidades para asumir el control de la situación. Sus

experiencias en WHI han hecho que le resulte más fácil identificar los desafíos y desarrollar planes para adaptar la comida de las fiestas a su manera. ¡Disfrute!





Desafíos y habilidades relacionados con la comida de las fiestas



Posibles desafíos que plantea la comida de las fiestas y habilidades para asumir el control de la situación

Vea la lista de desafíos que figura en la página 3 y marque aquellos que se le podrían plantear durante las fiestas. Una vez que haya identificado su(s) desafío(s), anote una habilidad de su elección que le ayude a asumir el control de la situación. Elija entre las habilidades descritas en esta edición de WHIse Choices, habilidades adicionales de las sesiones grupales de WHI u otras nuevas que usted invente. La decisión depende de usted.

DESAFÍO

HABILIDAD

Lugares y actividades:

- No tener horarios de comidas regulares _____
- Comer fuera del hogar _____
- Muchas actividades implican comer _____

Alimentos disponibles:

- Los alimentos con alto contenido de grasa siempre están más al alcance _____
- No hay muchas opciones con bajo contenido de grasa disponibles _____
- Come más tentempiés durante todo el día _____

Familiares y amigos:

- Más presión de los demás para comer determinados alimentos _____
- Menos apoyo de las personas que me rodean _____
- Preocupación por herir los sentimientos de familiares o amigos si rechaza los alimentos que le ofrecen _____

Sus propios pensamientos y emociones

- Sentimiento de celebración, deseo de olvidarse de comer alimentos con bajo contenido de grasa _____
- Expectativas en relación con determinados alimentos con alto contenido de grasa, como aperitivos típicos de las fiestas, galletas dulces y suculentos postres _____
- Se siente menos cómoda al pedir alimentos con menor contenido de grasa _____

- Otras opciones _____

Recursos acerca de la Alimentación a Conciencia (barra lateral)

Libro: *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness* (Vivir con plenitud las crisis: Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y la mente para enfrentar el estrés, el dolor y la enfermedad), de Jon Kabat-Zinn; 1987; todavía en imprenta.

Sitios web:

- University of Massachusetts Medical School Center for Mindfulness (Centro sobre el Accionar a Conciencia de la Facultad de Medicina de la Universidad de Massachusetts): <http://www.umassmed.edu/cfm/>
- Brigham and Women's Hospital: <http://www.brighamandwomens.org>. Use la función de búsqueda y escriba "mindful meal" (comida a conciencia) para tener acceso al artículo, *Mastering the Mindful Meal* (Dominar el arte de la comida a conciencia), de Stephanie Vangsness, R.D., L.D.N., C.N.S.D.

RECETA

Panecillos de Arándanos y Cítricos

2-1/2 tazas de harina común*
1 1/2 tazas de arándanos frescos o congelados
1 taza de azúcar granulada
1 cucharada de polvo para hornear
1 cucharadita de bicarbonato de sodio
1/2 cucharadita de sal
3/4 taza de leche 2% con bajo contenido de grasa*
1/3 taza de queso ricota reducido en calorías*
1 cucharada de ralladura de naranja
1/2 taza de jugo de naranja
1 cucharada de ralladura de limón
2 cucharadas de aceite vegetal
1 cucharada de extracto de vainilla
2 claras de huevos grandes
1 huevo grande
spray para cocinar
6 cucharadas de azúcar granulada

* Reemplazos:

- Se puede reemplazar 1 taza de harina común por 1 taza de harina de trigo integral (molido fino)
- Se puede reemplazar la leche con bajo contenido de grasa por una cantidad equivalente de leche de soya sabor vainilla
- Se puede reemplazar el queso ricota por una cantidad equivalente de tofu natural pisado con 1/4 cda. de jugo de limón

Precalente el horno a 400°F. Combine los primeros 6 ingredientes (desde la harina hasta la sal) en un bol mediano; haga un agujero en el centro de la mezcla. Combine la leche y los siguientes 8 ingredientes (desde la leche hasta el huevo); revuelva bien con un batido. Agregue a la mezcla de harina, mezclando hasta que quede apenas húmeda. Use una cuchara para colocar la masa en 18 tacitas para panecillos cubiertas con aerosol para cocinar. Espolvoree azúcar en forma pareja sobre la masa.

Hornee a 400°F durante 18 minutos o hasta que estén cocidos. Retire de las bandejas para hornear inmediatamente y enfríe sobre una rejilla metálica.

Rinde: 18 porciones (18 panecillos)

Grasa: 2.5 gramos por porción

Porciones de frutas/verduras: 0 por porción

Porciones de granos: 0.5 por porción

Receta de Patty Neely, *Cooking Light* (Cocinar con pocas calorías), septiembre de 1997

Gracias por participar en el Estudio de Extensión de La Mujer y Su Salud.

¡Usted es parte de la respuesta!

WHIse Choices es producido en forma trimestral por el Centro de Coordinación de La Mujer y Su Salud en el Centro de Investigación del Cáncer Fred Hutchinson. **Editoras:** Lesley Tinker y Julie Hunt • **Diseño:** Sunny Bay Design

Si tiene alguna pregunta o no desea recibir los boletines *WHIse Choices*, llame al Centro Clínico de Coordinación de WHI en Seattle, WA, a este número gratuito: 1-800-218-8415.



Cartas ... Nos gustaría recibir sus comentarios acerca del boletín y sus ideas en relación con los artículos. Lamentamos no poder responder preguntas acerca de afecciones médicas específicas. Envíe una carta a: *WHIse Choices*, FHCRC, 1100 Fairview Avenue North, M3-A410, P.O. Box 19024, Seattle WA 98109



Women's Health Initiative
Clinical Coordinating Center
1100 Fairview Ave N, M3-A410
P.O. Box 19024
Seattle, WA 98109-1024

Invierno de 2006 Change Service Requested

PRSR STD
U.S. POSTAGE
PAID
SEATTLE, WA
PERMIT NO. 1147