

Alimentación Saludable: Estrategias para Comer Solo¹

Emily Minton²

Comer solo no es nuestra primera opción, pero si es el caso hay muchas formas para hacer la experiencia del comer solo más agradable. Por ejemplo, escuchar música o escuchar un libro grabado, ver televisión, llamar a un familiar o amigo, tener una iluminación agradable, o comer fuera al aire libre. ¿Puede encontrar las siguientes estrategias en la sopa de letras que está abajo?

Música • Libro • Televisión • Teléfono • Luz • Afuera

N I Z P Y L N J N M W V N M N
 I G Z V I Y A Z Y N Ú Ó U M I
 A Z U B O I O M O M I S B K Q
 F V R Q H N R N H S P Q I L O
 U O A R Q G J R I U K I D C W
 E G S A C C W V C P S Y H V A
 R T X M O Z E H I A T T Q F A
 A K Q T G L P U M V Y T U P R
 N Y V Z E X W A Z I S N O O I
 Y T D T N Y E R Q N W R P C G
 K V F M D X M T P Y I I P T R
 L E R H N N H S Z U L R S U J
 R F A S Y O C U K E H G G K T
 M T M Z Z C J Y O G I Z Z R K
 T E L É F O N O X O V M K I G



Figura 1. Trate de comer fuera, al aire libre.

Créditos: Foto por Judy Baxter. CC BY-NC-SA 2.0. <http://flic.kr/p/9Hxzz7>

1. The English version of this document is *Healthy Eating: Strategies for Eating Alone* (FCS80016). Este documento, FCS80016-Span, es uno de una serie de publicaciones del Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. (UF/IFAS). Fecha de primera publicación: marzo de 2012. Visite nuestro sitio web EDIS en <http://edis.ifas.ufl.edu>.

2. Emily Minton, B. S., coordinadora anterior del programa de ENAFS, Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida, Gainesville, FL 32611.