

# Alimentación Saludable: Estrategias para comer solo<sup>1</sup>

Emily Minton y Linda B. Bobroff<sup>2</sup>

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



Figura 1. Trate de comer fuera, al aire libre.  
Credits: Foto por Judy Baxter. CC BY-NC-SA  
2.0 <http://flic.kr/p/9Hxzz7>

1. Este documento, FCS80016-Span, es uno de una serie de publicaciones del Departamento de la Familia Juventud y Ciencias de la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida (UF/IFAS Extension). Fecha de primera publicación: marzo 2012. Revisado junio 2017. Visite nuestro sitio web EDIS en <http://edis.ifas.ufl.edu>.
2. Emily Minton, B. S., coordinadora anterior del programa de ENAFS; y Linda B. Bobroff, profesor; Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida, Gainesville, FL 32611.

The Institute of Food and Agricultural Sciences (IFAS) is an Equal Opportunity Institution authorized to provide research, educational information and other services only to individuals and institutions that function with non-discrimination with respect to race, creed, color, religion, age, disability, sex, sexual orientation, marital status, national origin, political opinions or affiliations. For more information on obtaining other UF/IFAS Extension publications, contact your county's UF/IFAS Extension office.