

¿Tu cocina te hace engordar?

Descúbrelo con este rápido test de 20 preguntas y empieza a hacer los ajustes necesarios para bajar de peso con el checklist que también encuentras aquí.

Paso 1:

Imprime este documento, o toma un lápiz y un papel aparte para responder

Paso 2:

Ve a tu cocina y responde las siguiente preguntas con honestidad.

- **Abre tu nevera:**

1.- ¿Qué es lo primero que tienes a la vista?

2.- Con todos los alimentos que tienes ahí, ¿qué elegirías para desayunar?

3.- Y si te da hambre ¿qué elegirías?

4.- ¿Tienes alimentos poco saludables a la vista?

- **Abre tu alacena:**

5.- ¿Qué alimentos están en primera fila?

6.- ¿Alcanzas a ver alimentos poco saludables como galletas, chocolates o bollería?

- **Mira a tu al rededor**

7.- ¿Consideras que tu cocina está limpia y ordenada?

8.- ¿Tienes a tu alcance y a la vista fruta lista para comer?

9.- ¿Qué adornos tienes?

10.-¿Qué aromas percibes en tu cocina? ¿Huele a comida?

11.-¿La luz de tu cocina es blanca y clara?

- **Acércate a tu estufa (o el área en dónde cocinas)**

12.- ¿Tienes distintas especies (o sólo agregas sal y azúcar)?

13.- Recuerda la última vez que cocinaste: ¿qué estado de ánimo tenías?

14.- ¿De dónde sacas tus recetas de cocina?

15.- ¿Para cuántas personas (o porciones) sueles cocinar?

16.- ¿De qué tamaño son los platos y vasos que usas normalmente? ¿Grandes o pequeños?

17.- ¿Qué usas para servirte tu comida y en dónde lo haces?

- **Ve a tu comedor (o al lugar en donde comes normalmente)**

18.- ¿Cómo es el ambiente? ¿Agradable?

19.- ¿De qué color es tu mantel? ¿Se parece al de tu vajilla?

20.- ¿La luz es cálida o muy luminosa?

Paso 3:

Revisa cuántas respuestas correctas tienes

- 1.- Fruta, verduras y agua simple
- 2.- Huevos
- 3.- Un vasito de yogurt natural (sin azúcar)
- 4.- a) No, están en el fondo cubiertos en recipientes cerrados
b) No porque no compro ese tipo de comida
- 5.- Alimentos sanos, como leguminosas y frutos secos
- 6.- a) No, están escondidos lejos de mi alcance
b) No porque no compro ese tipo de comida
- 7.- Si, muy reluciente.
- 8.- Tengo un recipiente justo en el centro con 2 tipos de fruta ya lavada
- 9.- Nada que sea comida, solo una planta
- 10.- a) No huele a comida, huele a limpio
b) Huele a un aromatizante de jazmín
- 11.- La luz es luminosa y puedo ver bien lo que cocino
- 12.- Cuento con varias especies como el pimentón y la canela
- 13.- a) Estaba relajado porque respire un poco antes de empezar
b) Muy a gusto, pongo música relax para inspirarme
- 14.- a) Del libro de la abuela
b) Escribo las recetas que veo en youtube o en la televisión para seguirlas en papel
- 15.- a) Siempre cocino justo para los miembros de mi familia
b) Cocino una porción menos para no desperdiciar
- 16.- Un tamaño mediano (más pequeño que lo habitual) y cuando me sirvo queda la comida muy a las orillas
- 17.- Uso una cuchara normal y me sirvo delante de la estufa

18.- Tengo una decoración muy linda para comer con más tranquilidad

19.- Uso manteles individuales de color verde oscuro y mi vajilla es de color verde botella. De esta forma el contraste me ayuda a servirme más verdura verde, como espinaca y brócoli, pero menos carbohidratos como pasta, pan, o patatas.

20.- La luz es cálida y relajada

Paso 4:

Asegúrate de que tu cocina te ayuda a tomar mejores decisiones con este checklist

La verdura, fruta y agua en el estante más a la vista, y con plástico transparente

Ten botes de yogurt natural (sin endulzar) para hambre entre comidas

Los restos de comida no saludables en papel aluminio o recipientes cerrados al fondo

Ten siempre huevos en tu refrigerador para hacerlo la opción default del desayuno

Esconde lejos de tu alcance toda la comida poco saludable como golosinas, chocolates, y galletas

Prioriza tu alacena y coloca los alimentos saludables en primera fila (como leguminosas y frutos secos)

Coloca en un lugar muy accesible un recipiente con más de un tipo de fruta lista para comer

Pon un aromatizante olor jazmín en tu cocina

Mantén tu cocina despejada, limpia y ordenada

Si tienes adornos asegúrate de que no sean de comida (excepto fruta)

Antes de cocinar y/o comer pon música relajante, y respira profundo

Usa más especias como el pimentón o la canela para controlar tu apetito (y reducir el uso de azúcar o sal)

Sigue recetas de cocina escritas y no directamente de programas en la televisión o videos

Ten a tu alcance cucharas normales (no cucharones), para medir todos tus alimentos antes de cocinar y servirte

Cocina la mitad en cantidad, te ayudará a reducir porciones, ahorrar dinero y desperdiciar menos

Sírvete la comida únicamente en la cocina y no en la mesa

Cambia tu vajilla (platos y vasos) a un tamaño más pequeño

Una luz brillante para cocinar y cálida para comer

Haz tu ambiente más agradable para que recuerdes comer más despacio

Usa un mantel con un bajo contraste con el color de tu vajilla (evita los brillantes)

Estos son algunos ejemplos:

Mi vajilla es color verde, pero mi mantel de mesa es color amarillo.

Uso manteles individuales color similar a mi vajilla

La luz de mi cocina es muy cálida

Consigo un foco de más luminosidad para la cocina, y pongo ese otro foco cálido en mi comedor.

En mi nevera si tengo frutas y verduras, pero en recipientes cerrados

Uso los recipientes para los restos de comida, mientras que a las verduras y frutas las envuelvo con plástico transparente para que queden a la vista

Mi cocina huele a la comida que cocine

Tengo a la mano un desodorante olor a jazmín o un neutralizador de olores a la mano

Tengo muchos cucharones para servirme

Los uso mejor de adorno, y pongo a la mano cucharas normales para servir todos los alimentos antes y después de cocinar

Paso 5:

¡Comienza a ver grandes resultados de tus pequeños cambios!