

Comer fuera sin descarrilar

Comer fuera forma parte de la vida social y no tiene por qué ser un problema. Con algunas claves se puede disfrutar y elegir bien sin agobios.

QUÉ TENER EN CUENTA



Disfrutar

Comer fuera también es placer y vida social.



Empezar por verdura

Una ensalada o verdura para empezar.



Proteína de calidad

Pescado, carne magra, legumbres.



Bebida

El agua como opción principal.



Escuchar la saciedad

Parar al sentirse satisfecho.



Ocasional vs habitual

Lo importante es el conjunto, no un día.

Comer fuera de vez en cuando no compromete una alimentación saludable: lo que cuenta es el patrón habitual. No hace falta obsesionarse ni renunciar a disfrutar de una comida social.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.

Elegir bien en el restaurante

Estas orientaciones generales ayudan a elegir mejor al comer fuera.

ORIENTACIONES GENERALES



Verdura de entrante

Ensalada, verduras o crema.



Proteína a la plancha

Mejor que rebozados o fritos.



Guarnición

Prioriza verdura o legumbre.



Agua

Como bebida principal.



Postre

Fruta o compartir el dulce.



Sin culpa

Disfruta; importa el conjunto de la semana.

Esta ficha es divulgativa. Las estrategias para comer fuera se adaptan a cada persona y situación; en consulta se pueden trabajar según cada objetivo y estilo de vida.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.