



COMER *SALUDABLE* FUERA DE CASA

DIANA PINA
Nutrición



CUIDARSE NO ES SINÓNIMO DE EVITAR LA VIDA SOCIAL

Escoger con buen criterio los platos y moderarse en las cantidades va a ser clave para comer saludable. También puedes seguir los siguientes consejos:

- 1 LA ELECCIÓN DEL LUGAR.** Puedes ser tú mismo quien proponga donde ir. Sabemos qué tipo de comida hay en ciertos restaurantes como en algunas franquicias. Si quieres opciones saludables evita estos establecimientos. En cuanto a la elección del restaurante, mi consejo es que indagues previamente sobre la oferta que hay en tu ciudad. Si es posible, puedes consultar la carta en internet o en redes sociales. También puedes pedir consejo a tu entorno.
- 2 CONTROLA EL HAMBRE.** Intenta no llegar al restaurante con hambre voraz. Para ello, bebe agua antes de ir a comer o tómate una pieza de fruta acuosa como una mandarina o un trozo de sandía.

3 ENTRANTES. Si pedís platos para picar, lo ideal es **compartir entre todos**. Así podrás probar diferentes platos.

4 ¿QUÉ PEDIMOS PARA COMER? Si tenemos que elegir dos platos, **de primero** sería recomendable optar por una ensalada, ya que aporta pocas calorías y mucha saciedad. A la hora de escoger el segundo plato, si en el menú no lo indica pregunta siempre con qué viene acompañado. Si es con patatas fritas, lo ideal es que las sustituyas por una ración de verduras o por patatas al horno.

Si comemos un plato único, debería de ser lo más equilibrado posible. Intenta que tenga una buena ración de verduras, proteína (huevo, carne, pescado, tofu, legumbres, etc.), grasa de calidad y cereal a poder ser integral.

Si el menú fuera muy pesado, pide dos primeros platos ya que suelen ser más ligeros. En cuanto a la cantidad del pan, puedes escoger un trozo de 3 dedos de ancho y si es integral, mejor.

5 SALSAS Y ALIÑOS. Pide que te sirvan la salsa o el aliño aparte de manera que tú puedas controlar lo que añades. Algunos platos de ensalada, aunque sean una opción sana, vienen acompañados de salsas o aliños poco ligeros.

6 PREGUNTA cómo se han cocinado los alimentos e intenta escoger los elaborados al horno, plancha o al vapor.

7 BEBIDA. Si te apetece acompañar la comida con una copa de vino o una cerveza, pide también una botella de agua. De esta manera calmarás tu sed con el agua y no con el alcohol. También puedes pedirte cerveza sin alcohol, refrescos light o agua con gas. Otras opciones para pedir en una terraza son agua con gas, hielo y limón, té con hielo, licuados, infusiones con hielo o zumo de tomate.

8 . Intenta que si pides pasta o pan sea en su versión **integral**.

9 **¿DULCE DE POSTRE?** ¡Claro que sí! Pero es recomendable que lo compartas con los demás para no quedarte con las ganas y disfrutarlo a la vez que comes una porción más pequeña. También podemos elegir un **sorbete o una pieza de fruta** lo cual aporta pocas calorías y gran **cantidad de agua**. Otra opción es pasar directamente al café.

10 **PICOTEO EN LAS TERRAZAS.** Elige alimentos basados en verduras o a la plancha como escalibada, banderillas de encurtidos, mejillones al vapor, sepia a la plancha, pulpo, ensalada de tomate, zumo de tomate, etc. en vez de las patatas bravas o rebozados poco saludables como la puntilla, empanadas o croquetas.

No pensemos en la alimentación como algo blanco o negro. Tenemos que ser flexibles y permisivos así que, si comes un poco más de lo habitual de manera puntual, no te preocupes. Lo que determina tu salud es el patrón alimentario y los hábitos diarios. **Aplica el sentido común y sobre todo ¡disfruta de las comidas!**



¡PONTE EN CONTACTO CONMIGO!



INSTAGRAM

@dianapina_nutricion

TELÉFONO

648799740

WEB

www.dianapinanutricion.com

MAIL

dianapinanutricion@gmail.com

