

[Sobrepeso y obesidad]

CONSEJOS PARA COMER FUERA DE CASA

Si comes a diario o con frecuencia fuera de casa, debes cuidar lo que escoges para tener una dieta equilibrada. Puedes comer de todo pero en cantidades

moderadas. Si todos los días comes alimentos grasos, fritos, con salsas, repostería y no controlas el tamaño de las raciones sin duda ganarás peso.



Limita: los alimentos grasos, salsas, mayonesas, repostería, féculas con salsas, fritos, quesos y fiambres, mantequilla, patés, bombones, pasteles y postres dulces.

Escoge: pescados, mariscos, moluscos y otros productos del mar. Carnes a la plancha o con poca grasa y huevos. Ensaladas del tiempo, hortalizas, verduras, legumbres y postres de frutas naturales. El pan en cantidades moderadas. Agua, refrescos light, zumos naturales sin azúcar añadido. El vino y la cerveza con mucha moderación.

Controla: el aperitivo y sus tapas. Si tomas un aperitivo, mejor elige los que no son muy calóricos: mariscos, moluscos cocidos, sepia, pulpo, zumo de tomate, aceitunas, productos en vinagre (pepinillos, banderillas)... Las patatas fritas, frutos secos, los fiambres, quesos, y fritos tómalos en cantidades moderadas.

Si tomas algún plato más calórico de primero, sé razonable y compénsalo con los demás: por ejemplo si tomas un entrante graso y calórico pide de segundo un pescado blanco, un filete a la plancha y de postre una fruta.

Si comes fuera de casa, **recuerda:**

- Toma más ensaladas, verduras, legumbres y alimentos a la plancha.
- De postre, la fruta del día.
- Controla el tamaño de las raciones.
- Ten cuidado con los aliños y salsas, llevan muchas calorías.
- Puedes llevarte la comida preparada al trabajo, o unos bocadillos con poca grasa, frutas y lácteos.
- Pide medias raciones o comparte la tuya.
- No abuses de las comidas rápidas o "fast food".