

Consejos para comer fuera de casa

Hechos:

- La mayoría de las familias comen 1 de cada 4 comidas fuera de casa.
- Esto tiene un gran impacto en el número de calorías que consumimos cada día y en el tamaño de nuestra cintura.
- Las familias que comen fuera de casa seguido tienden a tener un nivel de grasa más alto que las familias que comen en casa más seguido.
- Las porciones de muchos restaurantes son suficientes para 2 personas.
- Prepara y consume más alimentos en casa.

Si comes fuera de casa más de 2 veces por semana, te recomendamos lo siguiente:

- Escoge opciones saludables para cada comida. Escoge comida fresca y cocinada al horno en vez de comida frita.
- No te llenes de pan y mantequilla. Pídele al mesero que no los traiga a tu mesa o que los traiga con tu comida.
- Escoge un aperitivo como platillo principal y agrega una ensalada o sopa.
- Controla las calorías que consumes y pide que pongan las salsas y aderezos aparte.
- Pide verduras o una ensalada en vez de arroz, pan y papas fritas.
- Come despacio y disfruta tu comida. Es más posible que comas menos si te tomas tu tiempo para comer.
- Toma agua entre bocados de comida.
- Comparte un platillo con alguien y guarda parte de tu comida para otra ocasión.
- Si te gusta algo dulce después de comer, comparte un postre con alguien, o come fruta como postre.
- Ordena solo lo que necesitas y evita comer de más.
- Evita tomar bebidas azucaradas de tamaño grande.

