

Comer Fuera Sin Perder la Figura

Por: Lcda. Gabriela González, CMCP

La vida moderna nos obliga muchas veces a comer fuera de casa; en restaurantes o “Fast foods”. Es un hábito que ya no se reserva solo para ocasiones especiales, pero el mismo no tiene porque convertirse en una experiencia negativa. Todo está en saber elegir sabiamente lo que vamos a consumir.

A continuación algunos consejos como guía para escoger de entre las diferentes selecciones saludables que pueda encontrar:

Restaurantes

- Evite el pan y la mantequilla, previos a su plato principal
- Pregunte como está preparado el platillo y prefiera vegetales como acompañante.
- Pida pescado, pollo o carne preparadas al horno, al vapor o a la plancha sin añadir grasa adicional. Evite alimentos empanados, fritos o en salsas cremosas.
- Vigile el tamaño de la porción. Pida porciones de tamaño normal o de niños
- Evite los bufé
- Si pide ensalada, pida el aderezo aparte. Prefiera aderezos bajos en grasa.
- Evite ir con mucha hambre. Coma despacio, disfrute de cada bocado.

“Fast Foods”

- Evite los combos agrandados. Incluya un solo complemento en su combo.
- Elija emparedados a la parrilla o asados de pollo, pavo o atún.
- Prefiera refrescos de dieta o agua

Aprenda a disfrutar de su comida sanamente en donde sea que se encuentre, de esta manera podrá controlar su peso y asegurarse de seguir una alimentación adecuada.

Opción saludable

- Hamburguesa de pollo sin queso
- Ensalada fresca
- Refresco dieta

Opción **NO** saludable

- Hamburguesa de carne y queso
- Papas fritas
- Refresco regular

La autora es Dietista Clínica del
Hospital Auxilio Mutuo
787-758-2000 x 3195, 3187