

El decálogo para comer fuera de casa

1. *Elige **locales o restaurantes** sabiamente que ofrezcan variedad y platos saludables. Evita los buffet, autoservicios y los establecimientos de comida rápida.*
2. ***No llegues a la comida con mucha hambre.** Para ello es muy importante realizar un desayuno completo y una pequeña ingesta de media mañana.*
3. ***Cuidado con las bebidas.** Bebe preferentemente **agua**.*
4. ***Evita los aperitivos y entrantes,** como patatas, frutos secos fritos, quesos, embutidos, aceitunas, etc.*
5. *El **primer plato** debe ser rico en **verduras y/o hidratos de carbono complejos** (pasta, legumbres, arroz,...). Es preferible que sean elaboraciones sencillas y sin salsas o exceso de aceite y grasa.*
6. *Para el **segundo plato**, se recomienda elegir **carnes magras** (pollo sin piel, pavo, conejo, solomillo de cerdo), **pescados y huevos**. Escoge preparaciones a la plancha, parrilla, al vapor o al horno, frente a fritos o rebozados. Como guarnición escoge ensaladas, verduras cocidas o a la plancha y patatas cocidas frente a patatas fritas.*
7. *Acompaña la comida con un trozo de **pan**, y asegúrate de no probarlo antes de que llegue el primer plato (evitarás consumir 2-3 trozos).*
8. ***No es necesario comérselo todo.** En ocasiones, las raciones en los restaurantes son excesivas, por lo que no te obligues a comerlo todo.*
9. ***Escoge sabiamente el postre.** Selecciona fruta fresca, yogur o cuajada frente a tartas, pasteles, helados o derivados lácteos como flan o natillas.*
10. ***Come despacio, masticando bien y conversando tranquilamente.** De esta manera, la sensación de saciedad puede aparecer antes de terminar el plato (reduciendo el aporte energético de la comida).*