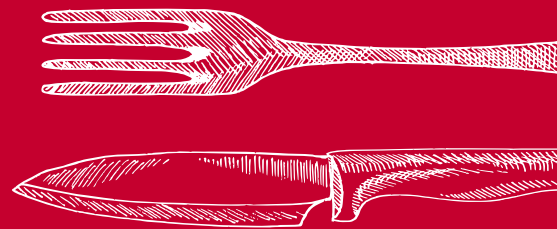




MENU

GUÍA PARA COMER SALUDABLE FUERA DE CASA



1 ELIGE BEBIDAS LIGERAS

- Agua simple
- Agua mineral
- Té frío (sin azúcar)
- Infusiones frutales
- Limonada o naranjada (sin endulzar)

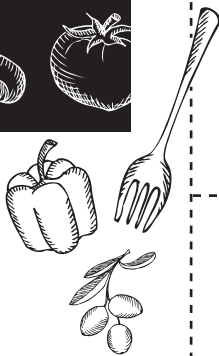


Pide tu bebida de sabor sin endulzar y añade tú mismo una o dos cucharaditas de azúcar.

2 INICIA SIEMPRE CON VERDURAS



Las investigaciones demuestran que un aperitivo de bajo contenido calórico antes de una comida hará que consumas una menor cantidad total de calorías durante la comida, las ensaladas o verduras son la mejor opción.



3 AGREGA SABOR SIN EXCEDER CALORÍAS



Existen condimentos que no aportan calorías, pero si mucho sabor, por ejemplo:

- Chile
- Mostaza
- Salsa picante
- Salsa de soya
- Salsa inglesa
- Pimienta
- Vinagre
- Jugo de limón



Opta por vinagretas o aderezos translúcidos, utiliza máximo dos cucharaditas.



4 VUELVE TU PLATO PRINCIPAL MÁS SALUDABLE



Prefiere:

- Al vapor
- Asados
- Al horno
- A la parrilla
- Adobos/Salsas de verdura

Modera:

- Fritos
- Salteados
- Rebosados
- Platillos cremosos



TIP: Los caldos o ensaladas pueden ser platillos principales si contienen algún alimento con proteína (carne, pescado o pollo).

5 COMPARTE POSTRE



Para darte gusto de un antojo dulce después de la comida, comparte tu postre o consume la mitad y pídelo para llevar.



Referencias:

- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (2011) ¿Comer más y pesar menos? Cómo puede controlar su peso sin pasar hambre. Disponible en: <http://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/healthyeating/eatmoreweightless.html>
- Barbara Rolls, (2005) Volumetrics Weight- Control Plan. Harper Collins.