

## APRENDE A COMER FUERA DE CASA

1. **Evite el picoteo.** Para ello No comparta raciones. Se come mucho y se controla mal
2. **De primer plato** mejor tomar sopas, caldos, cremas de verduras tipo gazpacho , verduras rehogadas o plancha, y ensaladas sencillas
3. Si pide ensalada, alíñela usted mismo utilizando no más de 1 cucharada de aceite por plato
4. **Como segundo plato**, pida siempre que pueda tome pescado cocinado a la plancha o al vapor. Evite salsas
5. La carne magra mejor que grasa, y tómelas a la plancha, asada o al horno con poca salsa. El pollo u otras aves tomarlas sin piel.
6. De postre pida siempre fruta o zumos naturales. **No tome postres dulces.**
7. **Evite salsas** grasas (mahonesa, holandesa etc..), los fritos
8. **No tome pan** o sino lo justo para empujar.
9. **Beba agua** como bebida principal. Si toma vino procure no tomar más de 1 copa por comida.
10. Si come mucho fuera de casa debe cuidar lo que elige para comer bien y no aumentar de peso. Como norma general **evitar alimentos ricos en grasas** como los fritos y los alimentos **con alto contenido en azúcar**, en general postres dulces