



TIPS PARA COMER FUERA DE CASA

- ✓ Elige sopas caldosas (sopa de verdura, consomé de pollo o res desgrasado).
- ✓ Evita las cremas, pastas y arroz.
- ✓ Incluye verduras en tu comida como ensalada, guarnición o guisados con ellas.
OJO: no siempre las ensaldas son la mejor opción ya que muchas veces incluyen croutones, semillas, frutas, quesos y aderezos cremosos que las convierten en un platillo con muchas calorías.
- ✓ Selecciona alimentos de origen animal bajos en grasa: carne magra como filete, vació, arrachera, pechuga de pollo, pescado, pulpo, atún, queso panela, ó requesón
- ✓ Prefiérelos preparados con un método de cocción bajo en grasa: asado, horneada, a la plancha, guisado (ordénalos de esta manera!).
- ✓ Los cereales son importantes porque nos da energía pero no hay que abusar de su consumo. Limita el consumo a una porción.
- ✓ Para evitar agregar más calorías a tu comida, pide bebidas sin azúcar como agua simple, limonada con sustituto de azúcar, agua mineral, refrescos light.
- ✓ El café o té no aportan calorías cuando se toman sin crema y sin azúcar.
- ✓ Evita pedir postre a menos que sea fruta
- ✓ Habla con tu mesero; pide que te aclare aquellos términos que no entiendes y que te explique bien cómo se prepara tu platillo.
- ✓ Selecciona salsas y aderezos que NO sean cremosos y pídelas "a parte" para que vigiles la cantidad que agregas.
- ✓ Cuida la cantidad de alimentos que consumes, piensa antes de aceptar "promociones".

Nutrióloga Mariana Gutiérrez

Nutrición Funcional, Deportiva, Empresarial y Nutrigenética

<http://nutricionysaludintegral.com.mx>

mariana@nutricionysaludintegral.com.mx

Instagram: nutricionysaludintegral

Facebook: NUTRICIÓN Y SALUD INTEGRAL

Bosque de Duraznos 61 piso 3 consultorio 84
Colonia Bosques de las Lomas

Barranca del Muerto 482 PA
Colonia Los Alpes

What's App: 55 9186 3170

Más información: (+52 55) 10 00 21 84

