

¿QUÉ COMO EN UN PATIO DE COMIDAS?



Habitualmente nos pasa que debemos comer fuera de la casa y no sabemos qué comer. Elegir algo que sea rico y saludable no es tan difícil...

Si es un restaurante de **COMIDA CHINA**: Sáltate los aperitivos fritos. Prefiere los platos con verduras y carnes, en lo posible pollo (por ejemplo, chapsui de pollo, pollo chitén, o cualquier pollo con verduras, también puede ser carne con verduras). No son aconsejables los platos dulces, ni los de pollo o cerdo frito. Puedes elegir alguno de esos platos y la mitad del arroz que suelen servir. Otra alternativa es elegir 2 platos y sin arroz.

Si es una **SANDWICHERÍA** como Dominó, Subway u otro similar: Prefiere pan integral; si no hay, puede ser blanco y le puedes sacar la miga o directamente sacarle la parte de arriba y comértelo como “al plato”. Lo ideal es pollo, pavo o churrasco, con agregados como lechuga, tomate, palta, cebolla, pepinillos, ají verde, porotos verdes, mostaza, ketchup y sal. Evita la carne de cerdo, salchichas, salame, tocino, quesos, mayonesa y salsas de aliño.

Si la opción es **TACOS**: La recomendación es más o menos similar a un sándwich, prefiere la masa integral y llénalo con muchas verduras y pollo o carne, evita salsas y quesos. Si hay opción de tamaño de masa, elije la más chica.

Si prefieres el **SUSHI**: La porción indicada es un roll, es decir, 8 piezas. Prefiere aquellos con bastante salmón, camarones no fritos, ciboulette y otras verduras, y poco queso. Puedes tomar sopa Miso, es rica, saludable y acompaña bien. Evita los rolls fritos.

(*) Todos los restaurantes relacionados con hamburguesas o pizzerías **NO** son recomendados, salvo que elijas la opción de ensalada que tienen algunos de ellos.

Ya me di “un gustito” por hoy, el postre lo dejo para “el gustito” de otro día.

Además...

- Toma agua o bebidas sin azúcar.
- Nunca agrandes la porción.
- No acompañes tu opción con papas fritas, eso puede quedar para otra vez que decidas comer ensaladas y darte un gusto con papas fritas.



Otros datos útiles para cuando sales a comer:

- ✓ Prefiere siempre palta en vez de mayonesa.
- ✓ No te comas el pan que ponen antes de comida, así disfrutarás más lo que pediste. Puedes pedir que no lo traigan para no tentarte.
- ✓ **NO** comas postre en los restaurantes, salvo que sea fruta natural y sin azúcar (a los tutti frutti suelen echarle mucha azúcar).
- ✓ Si te traen un plato muy grande, cómete la mitad (puedes pedir lo que te quede para llevar y te lo comes en otra ocasión).

Macarena Goitia Ballacey - Nutricionista

 macarenagoitia@gmail.com  +569 98714108

www.sabercomer.cl