

FUERA DE CASA COMIENDO SALUDABLE



RESTAURANTES Y REUNIONES.



ÍNDICE

02

No olvides medir
tus porciones.

03

¿Cómo escoger
restaurantes?

04

Adaptaciones
en restaurantes.

05

Analiza la carta
en restaurantes.

06

Tips para comer
en reuniones sociales.

07

Tips
generales.

08

Ideas de platos en
restaurantes.

Guía para comer fuera de casa.

Has considerado ¿cuántas veces por semana sales a comer fuera de casa?

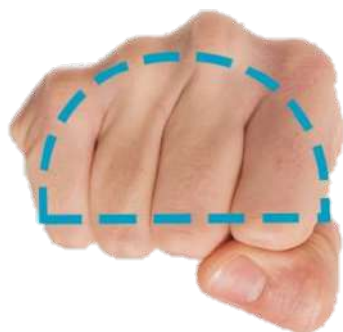
Sabemos que a veces debes comer fuera de tu casa, ya sea por alguna actividad social o plan familiar.

Y posiblemente, estas salidas a restaurantes o reuniones pueden interferir en nuestro plan nutricional, más aún, si no somos conscientes de lo que comemos.

Por eso, tenemos algunos consejos que te ayudarán a mejorar tus elecciones fuera de casa.



No olvides medir tus porciones.

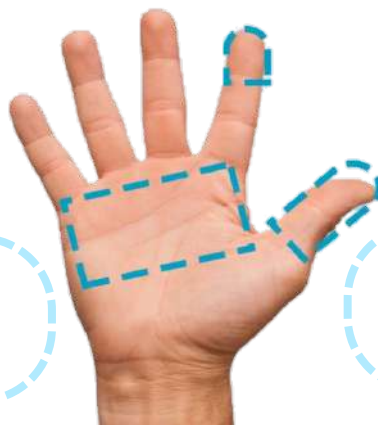


La parte frontal de tu puño equivale a aproximadamente 1/2 taza.



Un puño equivale a 1 taza.

La punta de un dedo equivale a 1 cdita.



La palma de tu mano equivale a aproximadamente 100 g. de carne, pollo o pescado.

La distancia entre la punta del pulgar hasta la base equivale a 1 cda.

¿Cómo escoger restaurantes?

Es probable encontrar opciones saludables en:

- Restaurantes japoneses (elija platos con vegetales, limite el arroz, y pida salsa baja en sodio).
- Restaurantes tradicionales (que ofrecen opciones ligeras en sus menús).
- Restaurantes con barra de ensaladas.
- Restaurantes vegetarianos.

Es menos probable encontrar opciones saludables en:

- Buffets con el concepto de "come todo lo que quieras".
- Sitios de comida rápida sin opciones saludables.
- Pizzerías.
- Puestos de tortas.
- Sitios donde venden antojitos.
- Taquerías.
- Sitios de venta de postres.

Puedes revisar el menú antes de ir al restaurante:

Observa las palabras clave dentro de la carta:

- | | |
|------------------------|---------------------|
| • Al vapor. | • Bajo(a) en grasas |
| • A la parrilla. | o libre de grasas. |
| • Asado(a). | • Horneado(a). |
| • Bajo(a) en calorías. | • Ligero(a). |

Adaptaciones en restaurantes.

Al ordenar tu platillo, **puedes pedir un intercambio**. Es decir, que modifiquen o eviten un ingrediente.

Al igual, **puedes solicitar que cambien su preparación para adaptarlo eficientemente** a tu plan, por ejemplo:

- Por favor ¿podría servirme esto **horneado/al vapor/asado/a la parrilla**, en lugar de frito?
- ¿Podría ponerme **más verduras** en el sándwich **en lugar de** queso?
- ¿Podría servirme aparte la **salsa/el aderezo/la mantequilla/la crema**?
- ¿Me puede servir **leche descremada** para el café?
- ¿Podría servirme una **ensalada verde** **en lugar de** papas fritas?
- ¿Me puede **servir agua con limón** **en lugar de** refresco?
- ¿Puede **quitarle la piel al pollo** antes **de cocinarlo**?
- ¿Podría servirme algo de **fruta como** **postre**?



Analiza la carta en restaurantes.

Al recibir la carta puedes buscar estos puntos que te harán más consciente de tu elección:

1

Busca opciones que contengan verduras.

Identifica las señales que indican si son "reducidos en calorías".

2

3

En las bebidas, si te dan la elección, puedes pedir leche descremada o *bebida vegetal.

Ten presente siempre las infusiones sin endulzar y el agua natural.

4

BARRA FRESCA. 1

ENSALADA DE LA CASA. \$95

Atún, ajonjolí, pepino, tomate cherry, lechuga, aceitunas negras, queso de cabra y vinagreta balsámica.

ENSALADA VERACRUZANA. \$95

Atún, jitomate, cebolla, chile serrano, aguacate, jicama, pepino y lechuga.

ENSALADA ORIENTAL. \$95

Pollo teriyaki, calabaza, zanahoria, ajonjolí, soya, lechuga, aderezo de miel y mostaza.

ENSALADA ROJA. \$95

Fresa, arándanos, jicama, queso de cabra, nuez, lechuga, vinagreta de miel y mostaza.

FRAPPÉS.

CAPPUCCINO FRAPPÉ. \$60

Espresso de café y crema batida

MOKA FRAPPÉ. \$65

Espresso de café, jarabe de chocolate de la casa y crema batida.

COOKIE MONSTER. \$65

Bebida a base de galletas de chispas de chocolate, jarabe de chocolate de la casa, café y crema batida.

2

FRAPPÉ SIN CULPA. \$70

Bebida a base de leche de almendra, café, vainilla, canela, nibs de cacao y endulzado al gusto con stevia.

*Elige tu leche preferida.

3

ARTESANALES.

HORCHATA DE LA CASA. \$50

Agua cremosa y refrescante de café.

LIMONADA DEL BOSQUE. \$50

Explosión de frutos rojos con un toque de limón Eureka.

INFUSIÓN MECA. \$50

Infusión de naranja, toronja, limón Eureka, fresas y romero.

CANALAICA. \$50

Infusión de jamaica perfumada con canela.

OTRA BEBIDAS.

AGUA MINERAL NESTLE (330 ML.). \$50

AGUA PERRIER (355 ML.). \$50

AGUA SIMPLE STA. MARÍA (500 ML.). \$50

***BEBIDA VEGETAL O LECHADA:** esta es la forma correcta de referirse a la leche de almendra, coco, avena, arroz, alpiste, nuez, etc.

Tips para las reuniones sociales.



1. Tenga un vaso con agua natural en la mano.

Dado a que suelen abundar los refrescos y las bebidas alcohólicas en las reuniones sociales, te recomiendo llevar una botella de agua.



2. Escoge los alimentos más saludables.

Evita las comidas capeadas, fritas, dulces y los aderezos.



3. También puedes llevar tus alimentos saludables.

Si hay la posibilidad de que no haya comida saludable, recuerda que siempre esta la opción de llevar tus snacks.

Recuerda que estar en plan de alimentación no debe afectar a tus actividades sociales.

Tips generales.

No salgas con hambre.



Puedes comer una fruta o verdura para no llegar con tanta hambre a la reunión y así escogerás conscientemente qué comer.

La hidratación es clave.



Mantenga una hidratación adecuada antes y durante su comida. Muchas veces confundimos la sensación de sed con hambre.

Comparte tus alimentos.



Así controlarás las porciones y te dará la oportunidad de probar otros platillos que te interesen.

Consciencia y tranquilidad.



Disfruta de cada bocado desde el comienzo hasta el fin. Generalmente, el estómago tarda de 15 a 20 minutos para indicarle al cerebro que ya recibió suficiente comida.

Ojo con lo que tomas.



Normalmente, las bebidas suelen tener azúcar en exceso. Mejor, te recomiendo tomar agua simple para no consumir calorías extra.

Ideas de platos en **restaurantes.**



Ideas de platos en restaurantes.



Ideas de platos en **restaurantes.**



Contacto⁰⁰



6625017583



[lizeth.fitnesscoach](#)



[lizeth.fitnesscoach](#)



lizeth.fitnesscoach@gmail.com