

© 14/06/2017 - 07:30 | Clarín.com | Buena Vida

Nutrición

¿Te cuidás en casa y afuera te excedés? Seguí estos consejos

No se trata de ir con la vianda bajo el brazo a todos lados ni de rechazar reuniones sociales, sino de hacer buenas elecciones.



© SHUTTERSTOCK/STOCK MARKET LIMITED

Tenemos una reunión con amigos, un cumpleaños, una invitación a un restaurante o, tal vez, la opción de comer fuera de casa en horario de trabajo. En esos momentos surge la pregunta que muchos alguna vez nos hicimos: **¿cómo hacer para comer saludable y evitar el exceso de harinas, grasas y azúcares propios de estas ocasiones?**

Mirá también
[Mejor no comas frito, pero si lo hacés tené en cuenta esto](#)

Los momentos más complicados aparecen cuando las opciones son limitadas, por ejemplo las típicas juntadas con amigos para comer pizza y tomar cerveza. Según la licenciada en nutrición **Analia Moreira**, lo ideal, cuando no hay otra opción para comer, es cuidarse con las porciones y no cometer excesos. "En el caso de las bebidas con alcohol, aportan muchas calorías y se recomienda no más de un vaso. Luego se puede calmar la sed con alguna bebida reducida en azúcares como las gaseosas o jugos light. Los licuados de fruta son una opción ideal para elegir a la hora de una reunión por la tarde o para acompañar un almuerzo".

Mirá también
[Ocho trucos del chef que bajó 50 kilos sin dejar la pizza](#)

La especialista en el tratamiento de la obesidad y el sobrepeso sostiene que para bajar de peso o mantenerse en forma no se trata de ir con una vianda bajo el brazo a todos lados ni de rechazar reuniones sociales. Comer saludable -dice- es sólo cuestión de **saber elegir** y estar atentos a algunos consejos prácticos como los que comparte a continuación. Pensar de antemano qué queremos comer para no tentarse con la amplia oferta de la carta ni las sugerencias del chef.

- **Elegir agua o bebidas bajas en calorías**, de este modo habrá un gran ahorro de calorías vacías. En caso de beber vino solicitar, además, un vaso de agua o soda para calmar la sed.
- **Evitar la canasta de pan** que suelen traer en los restaurantes antes de la comida. Si te gusta mucho, quedate con una pieza chica y solicítale al mozo que retire la canasta.
- **Si te gusta más lo salado** optá por un plato de tu preferencia para disfrutar y terminá la comida con una taza de té o café. **Si te gusta más lo dulce** comé un plato saludable en base a alguna carne y ensalada y date el gusto con el postre.
- **No comas en casa antes de salir** ya que comerás dos veces. A pesar de sentirte lleno, tal vez te tentás con lo que ves sobre la mesa.
- **En un lunch mirá muy bien todo lo que hay sobre la mesa** y fijate qué alimentos podés evitar para comer solo aquellos que te gustan mucho.
- **Hay que saber parar cuando uno se siente satisfecho**. Si sobró comida en la fuente podés pedirle al mozo que la envuelva y te la lleve a tu casa para comer en otro momento.

Mirá también
[Todo lo rico \(no\) enoporta: tus platos favoritos, pero con menos calorías](#)

- **Si comés afuera todos los mediodías** es recomendable elegir platos en base a carnes asadas con ensaladas frescas y fruta de postre, acompañadas con agua.
- **Evitar los lugares de comida "libre"**. Es muy común comer de más porque "está todo pagu". Se suele abusar de las comidas y los postres, por lo tanto se recomienda evitarlos.
- **Averiguar de antemano el tamaño de la porción** y, en caso de ser abundante, compartirla con alguien más.
- **Pedir de entrada ensaladas frescas**, como por ejemplo ensalada caesar o caprese, ideales para "picar" algo hasta que llegue el plato principal.
- **Elegir muy bien la guarnición**. Se pueden dejar de lado las típicas papas fritas para reemplazarlas por ensaladas frescas o vegetales grillados.

La especialista también considera interesante tener en cuenta las recomendaciones de la Organización Panamericana de la Salud y Organización Mundial de la Salud, entre las que destaca: **hacer del acto de comer un momento privilegiado de placer**, elegir lugares que sirvan comidas hechas en el momento, comer despacio y evitar hacer otra actividad al mismo tiempo. Los organismos también recomiendan elegir lugares limpios, cómodos y tranquilos en donde no haya estímulos para consumir cantidades ilimitadas de alimentos.

Mirá también
[Tips para superar las excusas que te alejan de un buen desayuno](#)

"Con algunos cuidados se puede comer fuera de casa sin caer necesariamente en excesos de calorías y malos hábitos alimentarios. Hoy en día hay numerosos lugares que ofrecen platos saludables, incluso hay restaurantes con menús dietéticos adaptados a personas con celiaquía, intolerancias o alergias alimentarias u obesidad. Sólo es cuestión de saber elegir y estar atentos a qué comer y cuánto", concluye **Moreira**.

Mirá también
[8 recetas fáciles para comer más frutas y verduras](#)



comentarios

nutrición

de Buena Vida

- 1 La bicicleta que fangajó el aire que respiró cuando pedaleó
- 2 La coherencia, clave para la felicidad
- 3 El primer estudio sobre risas: ¿alérgico reírse? que afecta a dos de cada 10 argentinos
- 4 ¿Te cuidás en casa y afuera te excedés? Seguí estos consejos
- 5 Por qué te urge que cambie la esposa una vez por semana

los videos más vistos

- Captó el momento en que un empleado de la BBC miraba por su
- Resó por las escalas en su cumpleaños de 15
- Dueto Marilyn: fumas por primera vez la cigarrillo electrónico
- Diego Peretti: el día que descubrió la depresión
- Roberto Navarro: la foto 'votada' es la que se lo ve triste

PLAN NACIONAL

- Su Déficit en cómodas cuotas
- Bonificaciones hasta \$15.000
- Entrega en menos de 10 cuotas

Más información en: www.plannacional.com.ar

PLAN NACIONAL

- Su Déficit en cómodas cuotas
- Bonificaciones hasta \$15.000
- Entrega en menos de 10 cuotas

Más información en: www.plannacional.com.ar

PLAN NACIONAL

- Su Déficit en cómodas cuotas
- Bonificaciones hasta \$15.000
- Entrega en menos de 10 cuotas

Más información en: www.plannacional.com.ar