



# Comer fuera de casa: Recomendaciones



# ALIMENTACIÓN SALUDABLE

## Comer fuera de casa: Recomendaciones



UNIVERSIDAD DE  
MURCIA

### 1. Tiempo suficiente

- Dedicar un mínimo de 30 minutos, comer despacio y masticar bien.
- Intentar comer cada día aproximadamente a la misma hora y que no se haga demasiado tarde para evitar llegar con mucho apetito.



### 2. Evitar el picoteo, sobretudo de alimentos demasiado grasos o con mucha sal o azúcar

- En caso necesario, saciar el apetito con pan, fruta o zumos de frutas con fibra, frutos secos, siempre consumidos de forma razonable en cuanto a cantidad y frecuencia.



# ALIMENTACIÓN SALUDABLE

## Comer fuera de casa: Recomendaciones



UNIVERSIDAD DE  
MURCIA

### 3. Estructura del menú

- **Primer plato o guarnición:** pasta, arroz, patatas, legumbres, verduras, ensaladas, cremas, etc.
- **Segundo plato:** carne, pescado, huevos, alternando entre ellos.
- **Acuérdate del plato único,** que muchas veces se ajusta mejor a nuestras necesidades
- **Ensalada:** facilita cumplir el objetivo de raciones de verdura.
- **Postre:** preferentemente frutas, pudiendo sustituir un día por un lácteo bajo en grasa. Reserva los dulces y pasteles para ocasiones especiales.

### 4. Cantidad

- Compartir platos: habitualmente las raciones son grandes y permiten satisfacer las necesidades de varios comensales.
- Procura comer cantidades ajustadas de alimentos para evitar el exceso.
- Insistimos en la opción de “Plato Único”

# ALIMENTACIÓN SALUDABLE

## Comer fuera de casa: Recomendaciones



UNIVERSIDAD DE  
MURCIA

### 5. Forma de cocinar



- Debe procurar elegir platos elaborados a la plancha, al vapor, hervido, asado, grill, parrilla, etc. sin abusar de los fritos, rebozados, empanados, guisos grasos, etc.

### 6. Salsas y condimentos

- Para las ensaladas, elije aliños con aceite de oliva, en lugar de salsas más grasas.
- Pide las salsas por separado, así podrás tomar sólo la cantidad que desees.



# ALIMENTACIÓN SALUDABLE

## Comer fuera de casa: Recomendaciones



UNIVERSIDAD DE  
MURCIA

## 7. Legumbres

- Garbanzos, judías y lentejas son un alimento excelente y completo que aportan mucha fibra y nos hacen sentir llenos más tiempo porque se digieren más lentamente.



## 8. Bebida

- Acompaña la comida con bebida, preferentemente agua. El consumo de líquidos es importante para la salud.
- También puedes acompañar la comida con un vasito de vino o una copa de cerveza.



## 9. Ocasión Especial

- Si come fuera de casa regularmente, no puede seguir considerándolo como algo especial. Debe pensar en la salud y ajustar su dieta a sus necesidades.
- Si realmente se trata de una situación ocasional, puede hacer una excepción y elegir lo que le apetezca.
- Lo importante es el equilibrio general de la dieta a lo largo de la semana.

