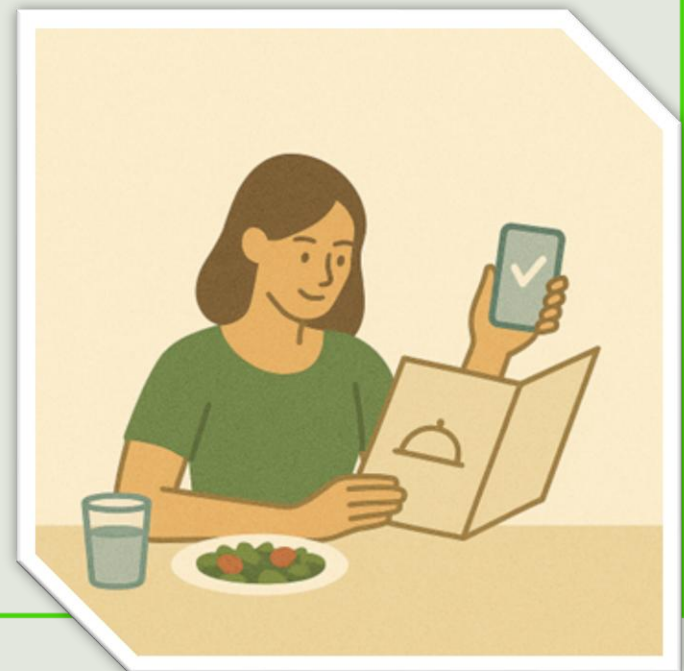


ALIMENTACIÓN FUERA DE CASA



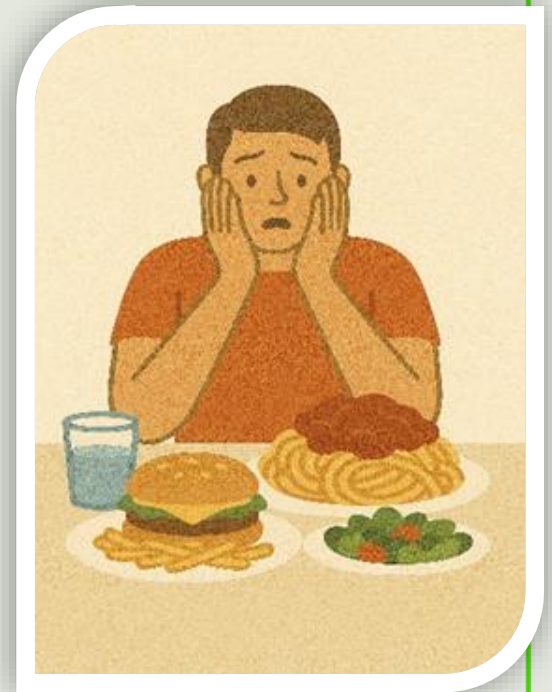
PLANIFICA TUS SALIDAS

- ✓ Revisa la carta on line, elegirás sin prisas.
- ✓ Dale prioridad a verduras, legumbres o pescados.
- ✓ **Evita improvisar**, suele llevar a opciones “rápidas y fritas”.
- ✓ Que el plan sea salir, no arrepentirse después.



CONTROLA LAS RACIONES

- Los menús suelen ser más grandes de lo necesario.
- Compartir o media ración es buena idea.
- Que coma el estómago, no la vista.
- **No tienes que acabarlo todo...**
puedes llevártelo a casa.



LA BEBIDA TAMBIÉN IMPORTA

- El agua es la mejor opción siempre.
- **Refrescos, zumos y alcohol: calorías que no alimentan.**
- Infusión o café sin azúcar, opción que suma salud.



SALIR DE PINCHOS

- ❖ Empieza siempre con agua.
- ❖ Busca la opción gastronómica más saludable.
- ❖ **Disfruta de la compañía, no de la cantidad de bares.**
- ❖ Alterna el alcohol con agua con gas o refrescos sin azúcar.



PEQUEÑOS GESTOS QUE SUMAN

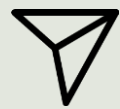
- ☐ Pide el pan cuando lleguen los platos.
- ☐ Solicita salsas y aliños aparte.
- ☐ Come despacio y mastica bien.
- ☐ Disfruta de la compañía.
- ☐ Aprovechate de la **Dieta Mediterránea.**



¿TE GUSTÓ EL CONTENIDO?



Dale like



Comparte



Guárdalo



Comenta