



¿QUÉ HAGO SI TENGO QUE... COMER AFUERA?



La regularidad es poder. Esto se debe a que casi todos los caminos transformadores requieren que hagamos algo de forma regular.

En promedio, se tardan 66 días para crear un nuevo hábito. Puede parecer mucho, pero si lo analiza, son solo 2 meses. Y, para crear un nuevo hábito, la regularidad es clave.

Sin embargo, es importante ser realista: nadie es 100% regular todo el tiempo. Un objetivo más realista es ser regular **la mayor parte** del tiempo. Significa que, si cocina en su casa el 90% del tiempo, sigue por el buen camino, y una comida ocasional afuera por su cumpleaños, por ejemplo, no va a hacer que retroceda.

El propósito de este folleto es brindarle algunos consejos para comer afuera y seguir en su camino de pérdida de peso. El objetivo es ayudar a que se sienta con confianza a la hora de tomar decisiones en ocasiones especiales que hacen que se desvíe de su planificación y preparación de comidas habituales.



Planifique con antelación

Aproveche que vive en la era de la información. Si puede, busque el menú del restaurante en línea con anticipación para decidir qué va a pedir. Hoy en día, muchos restaurantes cuentan con información nutricional en los menús, lo cual puede ser útil si desea encontrar las opciones más saludables.



Elija proteínas magras

Elija carnes magras, como pollo o pescado. Los cortes de cerdo o carne de vaca de mejor calidad también pueden ser magros, pero debe quitarles la grasa visible.



Evite alimentos fritos

Evite alimentos rebozados o fritos, incluso si el contenido es magro. Los alimentos fritos suelen perder mucho de su valor nutricional.



Pida reemplazos saludables

Busque en el menú verduras de diferentes colores que pueda agregar como guarnición o reemplazos de otros ingredientes en su plato; por ejemplo, una ensalada como guarnición en lugar de papas fritas.



Controle las porciones

Si las porciones son grandes, separe la mitad para llevarse a casa para otra comida. Pida una caja para llevar antes de comenzar a comer, ya que así es menos probable que siga comiendo una vez que se sienta lleno(a).



Pida que los complementos vengan aparte

Pida que la manteca, el queso, las coberturas, los aderezos de las ensaladas y las salsas se sirvan aparte. Esto le permite controlar cuánto consume.



Beba agua

Beber agua con las comidas puede ayudar a que se sienta lleno(a) y evite la sobreindulgencia. ¡Además, no contiene calorías!



Pida primero

Cuando cenamos con otras personas, es más probable que tomemos decisiones en función de lo que hacen los demás. Imponga la tendencia saludable y sea la primera persona de la mesa que pida una comida nutritiva y equilibrada.

El consejo probablemente más importante que debe aprender de este folleto es que **mañana es un nuevo día**. Está bien, puede que esa comida afuera no se ajuste a sus macros, pero fue importante para su bienestar mental guardar el libro de recetas por un rato y disfrutar de una ocasión especial con sus seres queridos. **No revertirá su trabajo duro** y no es un signo de fracaso, ni un motivo para que abandone su recorrido por completo.

Lo importante es que mañana vuelva a planificar las comidas y siga trabajando para lograr sus objetivos. El **Equipo del Ensayo ZUPREME** lo(a) acompaña para que siga siendo responsable y para guiarlo(a) en su camino. Si tiene alguna pregunta, hable con el equipo en su próxima visita del ensayo.

