

# ¿CÓMO PODEMOS COMER MÁS SALUDABLE FUERA DE CASA?

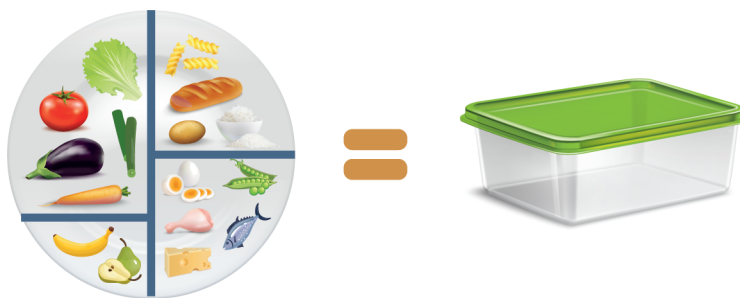
Si tienes que comer fuera de casa por motivos laborales, es importante que sepas, que es posible hacerlo de manera saludable si tienes en cuenta alguna de las siguientes recomendaciones.

## Comer de táper

Comer de "táper" es una opción muy recomendable porque se puede asegurar una variedad en los menús.

### ¿Qué le pongo a mi táper?

#### 1 TÁPER SALUDABLE

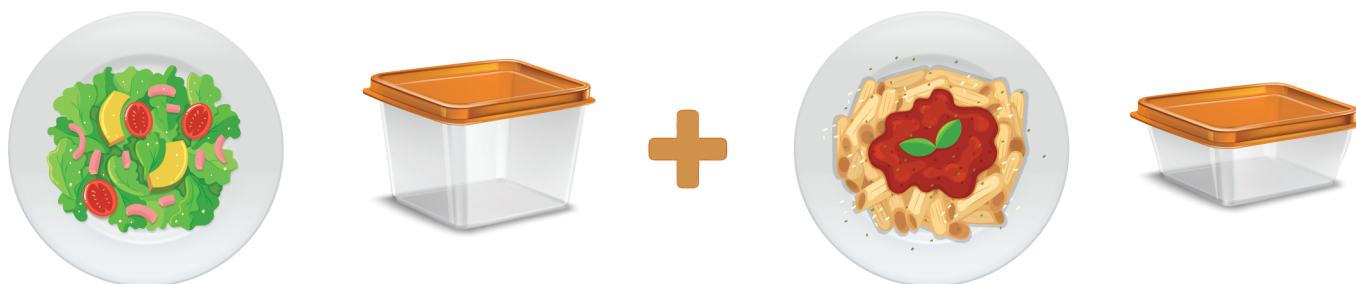


#### Si decides llevarte la comida en un táper:

Prioriza las **verduras** en el plato.

Para **medir la ración**, sirve los alimentos antes **en un plato**.

#### 2 TÁPERES SALUDABLES



#### Si decides llevarte la comida en dos táperes:

Escoge el táper grande para las **verduras**.

**Aliña** la ensalada cuando vayas a tomarla.

Para **medir la ración**, sirve los alimentos antes **en un plato**.