

¿CÓMO PODEMOS COMER MÁS SALUDABLE FUERA DE CASA?

Comer de menú

A diferencia de lo que muchos pensamos, es posible comer sano fuera de casa. Si dispones de información adecuada, puedes transformar las opciones más calóricas, en menús sanos y deliciosos. A continuación, te mostramos algunos consejos para conseguir que tu menú sea una comida saludable.



Verduras



Pastas, arroces y legumbres



Carnes, pescados o huevos



Postre y bebida

Como **primer plato** o guarnición (en ensalada, al horno, a la plancha, rehogadas, etc.).

Como **segundo plato**.
Escoge salsas pocos calóricas y acompañamientos no grasos.

Como **segundo plato**.
Acompañamientos de verduras o patatas al horno.

Postre: fruta o yogur
Bebida: agua