

¿CÓMO PODEMOS COMER MÁS SALUDABLE FUERA DE CASA?

Ingestas sociales

Si quieres conseguir que tus ingestas sociales se conviertan en saludables, puedes seguir estos consejos:

- **Tendencias de consumo:** revisa cuándo consumes cada alimento entre semana y el fin de semana, y mejora su calidad.
- **Disminuye cantidades:** el tamaño de la vajilla puede ser una herramienta muy útil para un mejor control de la cantidad de comida que se debe consumir, por eso se recomienda el uso de platos pequeños.
- **Kit saludable:** come algo antes de salir de casa (si sabes que vas a comer o cenar tarde) o, si estás fuera de casa, lleva o compra un snack saludable (frutos secos, frutas desecadas, fruta, etc).
- **Técnica del plato:** sírvete únicamente lo que vayas a comer. Menos de lo habitual y repite únicamente si te quedas con hambre. Te permite medir mejor las cantidades.
- **Técnica de la parada:** parar antes de seguir comiendo te permite pensar cuál es la razón que te conduce a querer comer y si de verdad se tiene hambre o es “gula” (hambre emocional).
- **Come más despacio:** aprovecha para conversar y disfruta de cada bocado.



En resumen:



Mejora la calidad.



Disminuye los picoteos previos y la cantidad.



Conversa para comer más despacio.



Aplica la técnica del plato y de la parada.