

Cómo comer fuera de casa durante el programa 28 días sin azúcar



¿Te invitaron a comer afuera? ¡Perfecto! Esta guía te ayudará a elegir qué comer sin salirte de las pautas del programa. Prepárate para una comida deliciosa... ¡en cualquier lugar!



5 tips

1. Di no al almidón y al azúcar

Rechaza el pan, declina la pasta, deshazte de las papas, olvídate del arroz; mantén la tentación fuera del plato pidiendo comida sin acompañamientos altos en almidón.

- Si pides un plato principal, en la mayoría de los restaurantes te servirán una ensalada o verduras extras en vez de almidón
- Si pides un sándwich o una hamburguesa, en la mayoría de los restaurantes puedes pedir que te sirvan tu sándwich al plato.

2. Ten cuidado con las salsas y los condimentos

Muchas salsas pueden contener cantidades importantes de carbohidratos altos en almidón y/o azúcar. Por ejemplo el ketchup y algunos aderezos para ensalada.

Si no estás seguro de los ingredientes presentes en la salsa, pregunta qué contiene, para así evitar opciones con harina y/o azúcar. También puedes pedir que te pongan la salsa aparte, y así decidir la cantidad que quieres añadir a la comida.

3. Escoge la bebida con cuidado

El agua, el agua con gas, el té, infusiones y café son buenas opciones, mientras no les agregues azúcar o edulcorantes artificiales.

Si escoges una bebida alcohólica, el champán y el vino seco son las mejores opciones mientras no te lleven a beber y comer de más.

4. Reconsidera el postre

Antes de pedir un postre, cuenta hasta 10 e intenta determinar si lo que sientes es hambre físico o emocional (o inercia por seguir comiendo).

Si no sientes hambre físico, entonces prefiere un té, una infusión de hierbas o un café.

Si aún tienes hambre real, pide un plato de quesos o una porción de berries/bayas/frutos del bosque.

5. Utiliza la creatividad si es necesario

Si no hay nada en el menú que sea adecuado para ti, no dudes en improvisar.

Por ejemplo, puedes pedir una pechuga de pollo o pescado a la plancha con un mix de verduras y aceitunas.

En restaurantes de bufet



Lo mejor de los bufés es que hay muchas opciones, incluyendo platos bajos en carbohidratos. No comas para compensar el dinero gastado, ¡sino por salud y disfrute!

Establece las reglas antes de levantarte por comida

Antes de pasar por delante de tantas opciones tentadoras, cuenta hasta 10 y recuerda evitar, cereales (arroz, trigo, avena, maíz/choclo etc.), pseudo-cereales (quinoa, amaranto, mijo, etc.), papas y azúcar.

Usa un plato más pequeño

Considera empezar con un plato pequeño si estás intentando bajar de peso. Siempre puedes volver por más si aún tuvieras hambre.

Verduras, proteínas y grasas saludables

Da prioridad a la comida saludable: la barra de ensaladas, carnes y pollos, mariscos y platos de verduras son las zonas debes priorizar dentro de un bufé.

Normalmente puedes encontrar también algunas grasas saludables para añadir a tu plato: aceite de oliva y mantequilla.

Si prefieres este tipo de opciones, tu ansiedad por carbohidratos y comida chatarra habrá disminuido.

Tómate tu tiempo

Disfruta de la compañía y de la conversación, en lugar de apresurarte por comer.

Muchas veces tendemos a comer más rápido en un bufé. Esta es la oportunidad de poner en práctica el

comer con calma y de manera pausada y aprender a identificar cuando has alcanzado la saciedad.

En casa de amigos o familiares



No te preocupes por las cenas o las celebraciones. Los anfitriones normalmente son comprensivos y cooperativos. Aquí tienes cuatro consejos:

Tómate tu tiempo

Disfruta de la compañía y de la conversación, en lugar de apresurarte por comer.

Comunica

Antes de la fiesta, considera compartir tus preferencias de comida con el anfitrión, para que así te asegures de contar con alternativas.

Si no es posible realizar lo anterior, asegúrate de comer algo rico en proteínas, fibra y grasas saludables antes de salir, para así evitar antojos.

Ten una excusa preparada si crees que puedes necesitarla, por ejemplo "He tenido algunos problemas gastrointestinales, así que estoy probando comer sin azúcar, pan, papas etc.

Mitiga el hambre en casa

Come una merienda o un snack a base de proteínas, fibra y grasas saludables antes de asistir a un evento social. Algunas buenas alternativas incluyen: frutos secos, aceitunas o paté Kinu con palitos de zanahoria. Esto te ayudará a mitigar los antojos y ansiedad que puedan llegar a generarse. No olvides revisar las deliciosas opciones de snacks que se incluyen en la sección de recetas.

Evita los postres

Recuerda evitar los postres, pues aunque estén preparados con endulzantes, tu organismo se preparará para procesar azúcar y, al no recibirla, aumentará tu ansiedad por carbohidratos.

En lugar de postre, elige una infusión, té o café.

Delis, sandwicherías y cafeterías

A menudo la mejor opción en estos sitios informales es una ensalada grande con alguna proteína como pescado o pollo. Asegúrate de agregar palta/aguacate y una o dos porciones de aceite de oliva (1 porción = 1 cucharada sopera).

Evita los aderezos de ensalada y las salsas, pues en general contienen azúcar o algún espesante a base de almidón.

Evitar restaurantes de comida rápida, italiana, mexicana y asiática.