

Ante todo, quiero que te quede claro que **¡comer fuera de casa no debe ser un problema!**

**Siempre hay opciones** saludables por complicado que pueda parecer.

- 1.- Escoge un lugar donde poder comer bien y escoger opciones de menús sanas.
- 2.- No te saltes comidas antes de comer fuera.
- 3.- Al escoger tu comida intenta formar siempre el plato saludable.
- 4.- Intenta que las verduras aparezcan siempre en tu plato: ensaladas, salteados, parrilladas, al horno, en cremas, sopas, aliños.
- 5.- Si pides para compartir, apártate tus porciones en tu plato, visualiza y come tranquilamente.
- 6.- No es necesario que pidas postre si ya te has quedado saciado/a. Si lo pides intenta que sea saludable, y si no lo es y quieres darte un capricho pídelo para compartir.
- 7.- La bebida de elección siempre será agua o agua con gas.
- 8.- Limita el alcohol o escoge cerveza 0,0%.
- 9.- Olvídate de compensar después de comer fuera de casa, sé consecuente y responsable con tus elecciones en todo momento.
- 10.- Relájate y disfruta.