

COMER SANO FUERA DE CASA

Hoy en día, por los horarios y la forma de trabajar, tenemos que comer muchas veces fuera de casa o, incluso, comprar la comida preparada para llevar.

Lo primero que tenemos que plantearnos es si hemos establecido una rutina de horarios, comer sobre todo frutas entre horas y beber abundante agua para saciarnos en la medida de lo posible.

Después, si es posible, intentar llevarnos la comida preparada de casa, así estaríamos siendo fieles a nuestra alimentación sana.

Si esto no es posible y tengo que comer habitualmente en restaurantes o llevarme la comida preparada, elegir sitios donde tengan menú del día (evitar los restaurantes de comida rápida), intentar ir más o menos saciados a la comida, revisar la carta y elegir bien los platos, los primeros algo más ligeros, como ensaladas o verduras, sin salsas, y los segundos una ración de carne, pescado, huevo o marisco, cocinado de manera sencilla, sin rebozos ni frituras. Elegir de postre una fruta, un café, una infusión o nada y dejar para cuando comamos en casa las comidas más guisadas o con salsas como las legumbres, arroces, pastas...

PAUTAS PARA COMER SANO FUERA DE CASA

- 1. APROVECHAR LA OFERTA TAN AMPLIA DE RESTAURANTES, para elegir el que tenga la oferta más saludable.** Revisar el menú antes por Internet, si es posible, y elegir los restaurantes que ofrezcan pescados, carnes a la plancha o la brasa, verduras y que tengan frutas de postre.
- 2. COMER ALGO ENTRE HORAS,** para evitar llegar al restaurante con excesiva hambre (mejor fruta, frutos secos...).
- 3. EL AGUA PARA BEBER** es siempre la mejor opción. Evitar tomar refrescos, cerveza, vino...
- 4. COMPARTIR ALGUNOS PLATOS** como los entrantes, así podéis probar alguna cosa más (siempre dentro de los más saludables)
- 5. A VECES “MENOS ES MÁS”,** elegir platos simples que no contengan demasiados alimentos diferentes, cocinados de manera sencilla y sin SALSAS.

6. PREGUNTAR SI LOS PLATOS LLEVAN ALGO DE ACOMPAÑAMIENTO, y de ser así, asegurarnos de que sean saludables.

7. NO ES IMPRESCINDIBLE TERMINAR EL PLATO, hay que intentar evitar comer por terminar lo que queda en el plato, siempre se puede dejar o pedir para llevar.

8. MEJOR EVITAR LOS POSTRES, y si no podemos evitarlo intentar compartirlo, así tomaremos menos cantidad.

ALIMENTACIÓN Y GASTRONOMÍA

Nuestra relación con la gastronomía ha ido cambiando desde que se inventó el fuego, que pasamos de tomar alimentos crudos a cocinarlos de manera que fuesen más apetitosos y digeribles.

Desde entonces hasta ahora la gastronomía y las técnicas culinarias han cambiado mucho y nos ofrecen gran variedad de alternativas a la hora de cocinar.

Lo más importante a la hora de comer, es que la comida nos apetezca, esté sabrosa y sea saludable. Y esta combinación es posible si abrimos nuestra mente al uso de especias, condimentos, alimentos con cebolla, ajo, jengibre..., aderezos como el vinagre en todas sus variedades, limón, lima y otros cítricos, hacer salsas con frutas y hortalizas naturales (agregando poca cantidad de grasa), incluso vino, cava o cerveza son buenos aliados para hacer los platos más agradables, además de los distintos tipos de aceite de oliva, que pueden hacer nuestros platos sanos y agradables.

Para comer sano, una vez que elegimos los alimentos que nos gustan dentro de los saludables, intentar combinarlos de manera que estén más sabrosos, probando distintas mezclas, distintas técnicas de cocina sana como asados en el horno, en la plancha, cocina al vapor, al papillote...

Por ejemplo, alimentos como las legumbres, la pasta o el arroz, se pueden cocinar en ensaladas, salteados con verduras y con una fuente de proteínas (como huevo, carne, pescado, mariscos...).

Las verduras se pueden presentar trituradas en forma de purés, al vapor, al horno, a la plancha, en ensaladas o gazpachos..., si les añadimos condimentos y especias, frutos secos, frutas..., si hacemos una salsa ligera para acompañarlas o incluso añadimos huevo para que cambien la textura y sabor, estarán más sabrosas.

Las carnes, pescados y mariscos, mejor cocinarlos de forma sencilla, con poca grasa, pero también podemos añadirles tomate triturado con cebolla y pimiento, cerveza o vino, especias, condimentos, salsas de frutos rojos o cítricos, con frutos secos... y así cambiaremos el sabor de los platos, aunque la materia prima sea la misma.

Las frutas es mejor tomarlas frescas, para que conserven los nutrientes intactos, pero se pueden hacer en compota, asadas..., se les puede añadir un poco de leche o yogur, unos frutos secos, queso fresco, un poco de chocolate rallado (con más del 70% de cacao), así haremos de los postres algo más divertido y variado sin renunciar a lo sano.

En general, se trata de no repetir día a día, semana a semana, mes a mes, los mismos platos. Usaremos los mismos alimentos y comeremos de manera sana, pero si cambiamos la forma de cocinado, la dieta será más agradable y divertida.

Se pueden hacer, con estos consejos, platos muy ricos, diferentes y que no llevan mucho tiempo.

