



En la actualidad es una realidad que muchas personas elijan comer comida de restaurante por la comodidad, falta de tiempo para cocinar y hacer las compras; como también por que son personas que viven solas y se les complica cocinarse para si misma u otro motivos. Sin embargo, la comida de restaurante son altos en azúcar, grasa y sal; en cambio la comida de casa es mejor porque preparas comidas variadas con insumos frescos, sin usar alimentos dañinos como aceite recalentado o el uso de ajinomoto.

Aquí te brindo un ejemplo de comidas que se preparan facil son el objetivo de animarte a comer más seguido comida de casa.

Desayuno: Ensalada de frutas + yogurt natural o granola

Almuerzo: Choclo con queso y pedir una ensalada en el restaurante para complementar

Cena: Batido de linaza, pecanas y piña

También debe escoger bien las cartas de restaurantes:

	SI DEBE ELEGIR	ESTO NO
Pollería	Ensalada con 1 pierna de pollo y agua mineral	Pierna de pollo con papas fritas y gaseosa
Chifa	Pollo con frejolito chino sin arroz chaufa y de entrada un caldito wantan	Chaufa de pollo y chancho con wantanes fritos y su salsa agri dulce
Pizza	Una pizza vegana con agua mineral	Una pizza con jamón y queso grasoso y tocino con gaseosa
Anticuchería	1 palito de anticucho con choclo sin cremas y agua	1 palito de anticucho con rachi, choncholi, pancita y gaseosa
Restaurantes	Menú saludable: Pescado a la plancha y menestra, de entrada una ensalada de verduras y palta, de beber agua o refresco bajo en dulce	Menú no saludable: Papas fritas con pollo frito o milanesa, cremas, de entrada papa a la huancaína con gaseosa y postre gelatina
Café	Sandwich o wrap de verduras y atún o quiche de verduras con café con edulcorante	Pan con jamon y queso kekes, café con azúcar y un helado

Algunas recomendaciones, si vas a comer en restaurantes:

No ordenes preparaciones que incluyan frituras (carne, papas fritas)

Evita carne frita o procesada; elige carne de pollo, pavita o pescado, en guisos, salteados, asados, etc

Elige preparaciones que contengan verduras y/o ensaladas

Elige un restaurante que ofrezca las opciones más saludables.

Autores: Equipo Nutriyachay revisado por la Lic. Karem Soto Bernal C.N.P.: 3965

Visítanos, tenemos un excelente equipo de profesionales: www.nutriyachay.com

Atención a tu medida aquí: <http://www.nutriyachay.com/sacar-cita-nutricionista.php>



Escoger opciones saludables en restaurantes

¿Atención online?, tratamiento en solo 3 pasos: www.nutriyachay.com/online.php

¿Atención a Domicilio?, más información:

<http://www.nutriyachay.com/atencion-a-domicilio.php>