Fotografía de inventario. Pose por modelo.

# ¿QUÉ HAGO SI TENGO QUE... COMER AFUERA?

ZUPREME 2

**La regularidad es poder. Esto se debe a que casi todos los caminos transformadores requieren que hagamos algo de forma regular.**

En promedio, se tardan 66 días para crear un nuevo hábito. Puede parecer mucho, pero si lo analiza, son solo 2 meses. Y, para crear un nuevo hábito, la regularidad es clave.

Sin embargo, es importante ser realista: nadie es 100% regular todo el tiempo. Un objetivo más realista es ser regular **la mayor parte** del tiempo. Significa que, si cocina en su casa el 90% del tiempo, sigue por el buen camino, y una comida ocasional afuera por su cumpleaños, por ejemplo, no va a hacer que retroceda.

El propósito de este folleto es brindarle algunos consejos para comer afuera y seguir en su camino de pérdida de peso. El objetivo es ayudar a que se sienta con confianza a la hora de tomar decisiones en ocasiones especiales que podrían hacer que se desvíe de su planificación y preparación de comidas habituales.

## Planifique con antelación

Aproveche que vive en la era de la información. Si puede, busque el menú del restaurante en línea con anticipación para decidir qué va a pedir. Hoy en día, muchos restaurantes proporcionan información nutricional, lo cual puede ser útil si desea encontrar las opciones más saludables.

## Elija proteínas magras

Elija carnes magras, como pollo o pescado. Los cortes de cerdo o carne de vaca de mejor calidad también pueden ser magros, pero debe quitarles la grasa visible.

## Evite alimentos fritos

Evite alimentos rebozados o fritos, incluso si el contenido es magro. Los alimentos fritos suelen perder mucho de su valor nutricional.

## Pida reemplazos saludables

Busque en el menú verduras de diferentes colores que pueda agregar como guarnición o reemplazos de otros ingredientes en su plato; por ejemplo, una ensalada como guarnición en lugar de papas fritas.

## Controle las porciones

Si las porciones son grandes, separe la mitad para llevarse a casa para otra comida. Pida una caja para llevar antes de comenzar a comer, ya que así es menos probable que siga comiendo una vez que se sienta lleno(a).

## Pida que los complementos vengan aparte

Pida que la manteca, el queso, las coberturas, los aderezos de las ensaladas y las salsas se sirvan aparte. Esto le permite controlar cuánto consume.

## Beba agua

Beber agua con las comidas puede ayudar a que se sienta lleno(a) y evite la sobreindulgencia. ¡Además, no contiene calorías ni azúcar!

## Pida primero

Cuando cenamos con otras personas, es más probable que tomemos decisiones en función de lo que hacen los demás. Imponga la tendencia saludable y sea la primera persona de la mesa que pida una comida nutritiva y equilibrada.

El consejo probablemente más importante que debe aprender de este folleto es que **mañana es un nuevo día**. Está bien, puede que esa comida afuera no se ajuste a sus macros, pero fue importante para su bienestar mental guardar el libro de recetas por un rato y disfrutar de una ocasión especial con sus seres queridos. Siempre que controle sus niveles de azúcar en la sangre, **no revertirá su trabajo duro**. No es un signo de fracaso, ni un motivo para que abandone su recorrido por completo.

Lo importante es que mañana vuelva a planificar las comidas y siga trabajando para lograr sus objetivos. El **Equipo del Ensayo ZUPREME 2** lo(a) acompaña para que siga siendo responsable y para guiarlo(a) en su camino. Si tiene alguna pregunta, hable con un miembro del equipo en su próxima visita del ensayo.