

# TIP : COMER FUERA DE CASA

Comer fuera de casa no tiene por que suponer un desafío cuando queremos controlar nuestro peso

**Aquí algunos consejos para disfrutar de una comida fuera sin pasarnos:**

- No llegues con hambre. Saltarte alguna comida para restar algunas calorías no es buena estrategia, ya que luego vas a comer más.
- Pide al camarero que se lleve el pan o límitate a comer un solo trozo mejor integral. No lo empieces antes de la comida ya que luego es posible que pidas otro trozo.
- Comienza mejor tu comida con una ensalada.
- Si vas a tomar alguna salsa pide que te la pongan aparte.
- Aléjate de los buffets libres.
- No frecuentes restaurantes de comida rápida.
- Evita refrescos y bebidas dulces.
- Si te es complicado evitar el postre opta mejor por compartirlo.

