# Comer fuera de casa, comer bien

Con la llegada del fin de año, se acercan también las comidas y cenas familiares, las celebraciones con amigos y los encuentros de empresa. Estas celebraciones forman parte de nuestra vida social y constituyen momentos para compartir y disfrutar.

Sin embargo, estas fechas pueden suponer un desafío a la hora de mantener las pautas nutricionales adquiridas, por este motivo queremos compartir algunas recomendaciones:

1. **Planifica:** Si puedes, consulta previamente la carta del restaurante para conocer las opciones disponibles.
2. **Busca el equilibrio en el conjunto del plato:** combina diferentes grupos de alimentos: verduras y hortalizas, una fuente de proteína y un poco de hidrato (pan, pasta, patata o arroz)
3. **Da prioridad a los alimentos poco procesados:** Elige alimentos frescos y preparaciones que no incorporen demasiados ingredientes añadidos.
4. **Disminuye la ración de pan:** Incluso puedes pedir media ración
5. **Evita comer con prisas:** para favorecer la digestión y evitar sensación de pesadez, masticar bien y comer despacio es fundamental
6. **Aprende a escuchar tus señales de hambre y saciedad:** come despacio, disfruta de los alimentos y no te obligues a terminar el plato si estás satisfecho.
7. **No compenses una comida con otra:** no es necesario saltarte la cena, reducir la cantidad al día siguiente, ni hacer ejercicio para compensarlo.
8. **Bebida de elección:** Siempre elegir agua!
9. **Postre:** para finalizar el menú puedes elegir fruta fresca, yogur natural, postres caseros.

No tengas miedo de salir a comer, de probar cosas nuevas o de disfrutar una comida diferente. Estas aprendiendo nuevos hábitos, y eso implica también aprender a desenvolverte en diferentes situaciones.

**Recuerda que la salud nutricional no depende de una comida aislada, sino de nuestros hábitos alimentarios mantenidos a lo largo del tiempo.**

