



3 PASOS PARA PEDIR TU COMIDA MÁS SALUDABLE EN RAPPI, UBER EATS O RESTAURANTES

reto sin filtros



¡TE ENTIENDO!

Como siempre lo he dicho, una alimentación saludable no solo se basa en seguir un “régimen de alimentación”, obvio lo ideal es que pudieras probar todas las recetas deliciosas que hay en el plan de alimentación, pero como humana, antes que nutrióloga entiendo perfectamente que la vida social no para (salidas a restaurantes) o que por el ajetreo del día a día puede haber momentos en los que comer lo del plan de alimentación se vuelva complicado, así que prepararé esta guía para que con tres sencillos pasos tomes mejores decisiones al momento de ordenar comida.

1. ¡PIDE ANTES DE QUE TU HAMBRE SEA DEMASIADA!

Pedir antes de que tu hambre sea excesiva, te ayudará a tomar una decisión mucho más consciente.



DECIDE:

Si lo que vas a ordenar será un snack ó una comida completa, por ejemplo si vas por un café con una amiga y acabas de comer, probablemente no tengas tanta hambre para pedir algo más, pero si vas saliendo de trabajar seguramente querrás hacer la cena en ese lugar. O por ejemplo estás en el trabajo y no llevaste tu colación, y tienes mucha hambre, piensa si harás tu comida completa ó solo un snack y esperarás a hacer tu siguiente comida en otro momento.



*No sientas culpa,
habrá momentos
en que no lo
puedas hacer*

PERFECTO
pero siempre
tendrás estas
alternativas.

¡EL PUNTO ES NO
RENDIRSE HASTA QUE
SE CONVIERTA EN UN
HÁBITO!



2. ¿QUÉ PUEDO ELEGIR?

RECUERDA: lo más importante es siempre buscar opciones que incluyan vegetales, una buena fuente de proteína y evitar alimentos empanizados o con mucha grasa.

INCLUYE:

- Alimentos altos en proteína (pollo, carne, pescado)
- Prefiere los alimentos asados, a la plancha o al vapor
- Siempre incluye vegetales
- Pide tu aderezo aparte
- Bebidas: puedes pedir agua mineral con limón, té sin azúcar.

EVITA:

- Alimentos empanizados, fritos o capeados
- Revisa cuál será la guarnición con la que vas a acompañar tus comidas (cambia papas a la francesa por vegetales)
- Evita bebidas con demasiada azúcar (malteadas, refrescos, etc)



Siempre habrá alimentos a los que se recomienda darles prioridad, no se trata de satanizar, simplemente de elegir lo que mejor le haga a nuestro cuerpo y lo haga sentir fuerte y sano.

3. QUÉ PEDIR?

Si dudas entre dos opciones, elige SIEMPRE la que tenga más vegetales.

ASIÁTICA

sashimi, poke bowl, sushi (hay opciones bajas en carbohidratos), sopa miso, edamames

MEXICANA

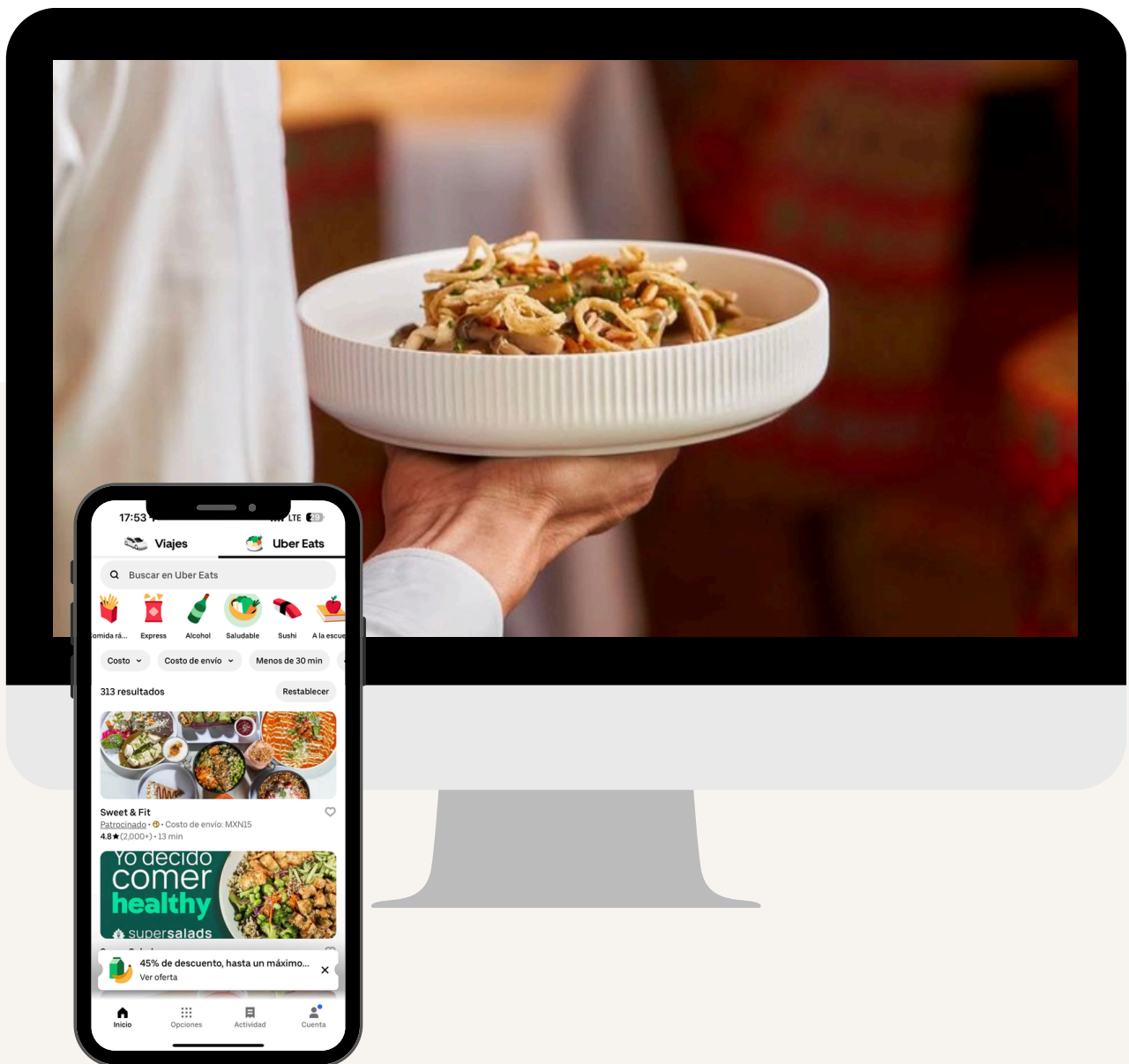
tacos de asada (ej. pipiolo, si estas gdl), mariscos frescos, coctel de camarón

ENSALADAS

pide extra de proteína y el aderezo aparte (puedes sumergir la punta del tenedor antes de agarrar un bocado para que moderes el consumo)

DESAYUNOS

huevos revueltos al gusto, avena cocida con leche de almendras y una porción de fruta, smoothie con una porción de fruta (solo una), huevos rancheros y pide la tortilla sin freír



TODO ES UN PROCESO, LUEGO LO HARÁS DE MANERA AUTOMÁTICA

Importante: come de manera consiente y evita seguir comiendo cuando ya te sientas satisfecho.