

COMIDAS FUERA DE CASA

GUÍA PRÁCTICA



En esta formación vamos a ver qué podemos hacer cuando comemos fuera de casa o estamos de vacaciones.

Hablaremos sobre consejos dependiendo del lugar al que vayamos, tipos de bebida, cómo hacer para no perjudicar la pérdida de grasa, etc.

© Nutricionista.io
© 2017 - Actualidad

Impreso en España

Derechos reservados

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o distribución de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la Ley.

DÍAS PUNTUALES EN LOS QUE COMES FUERA DE CASA

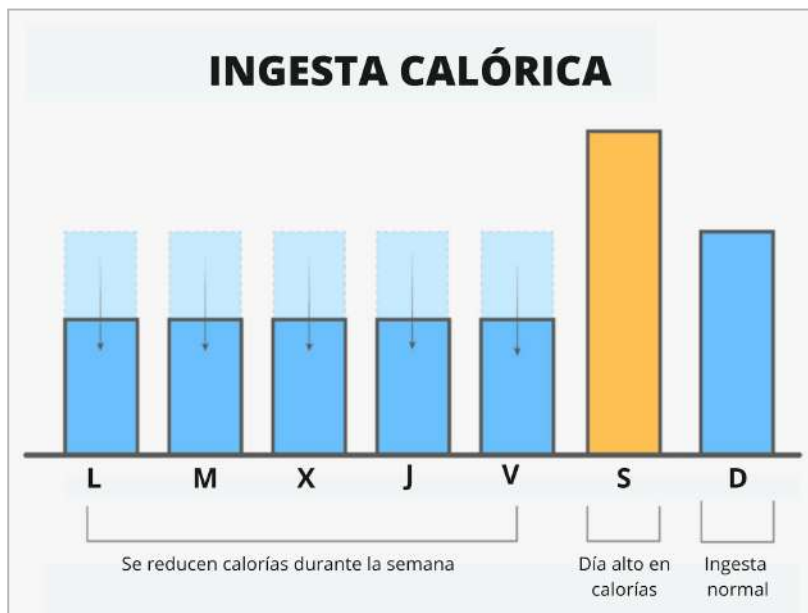
En la mayoría de los casos, quienes desean perder peso piensan que deben renunciar a su vida social para no comprometer sus resultados. Desde mi experiencia, he observado que esta actitud puede derivar en comportamientos neuróticos, los cuales no solo son perjudiciales para la persona, sino también para sus relaciones.

Sin embargo, no tiene que ser de esta manera.

A continuación, vamos a explorar algunos consejos prácticos que permiten equilibrar una vida social activa con el logro de nuestros objetivos de pérdida de grasa.

Generalmente, comer en casa es más saludable y menos calórico que hacerlo fuera, pero a veces, por motivos de trabajo, estudio o compromisos sociales, no tenemos otra opción. No hay problema si nuestras visitas a bares o restaurantes son esporádicas, pero si se vuelven rutinarias, es conveniente adoptar ciertos consejos para mantener una dieta saludable y evitar el aumento de grasa.

¿QUÉ PODEMOS HACER ANTES DEL EVENTO?



Si sabes que vas a salir el fin de semana y no vas a poder controlar qué es lo que estás comiendo (o directamente no quieres hacerlo) puedes reducir tu ingesta calórica durante los días previos al evento. Esto **te permitirá tener mucho más margen** para comer y beber sin arruinar tu progreso.

Una reducción de 200-300 kcal al día es más que suficiente.

Esto te deja un extra de 1000 - 1500 kcal.

Para ello puedes jugar con la sección del snack y/o el desayuno y seguir con todo lo demás igual.

Si es **un evento que no estaba previsto** y te enteras el mismo día, puedes ahorrar la mayoría de las calorías del día para la noche. Esto lo podemos abordar de 2 formas diferentes

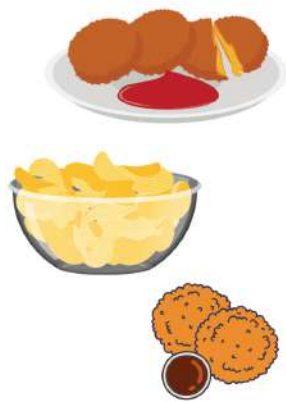
Opción 1	Opción 2
Puedes ayunar (saltarte el desayuno) y a la hora de comer prepara un plato alto en proteína + verduras.	Si no quieres saltarte el desayuno, haz una comida ligera (proteína + verdura) y omite los snacks de ese día en su lugar.

¿QUÉ PODEMOS HACER DURANTE EL EVENTO?

¿Qué debería beber?

El agua es la bebida de elección pero también puedes optar por refrescos sin azúcar.

Si decides consumir alcohol, opta por una bebida pequeña (un botellín, una caña, o una copa de vino) y durante el resto de la comida bebe con agua o un refresco light.



Disminuye u omite los aperitivos o entrantes

Esta es una de las partes donde más cuidado tendrás que tener. Aléjate de opciones como patatas fritas, rebozados, frutos secos, gominolas, quesos... Ya que son alimentos muy calóricos y con los que resultará fácil pasarse sin ser consciente.

Cuando sea posible elige entrantes como encurtidos, aceitunas, mejillones o pescados sin aceite, jamón... Creo que se entiende la idea.

Sé el primero en pedir

Esto es positivo porque así no estarás influenciado por las decisiones de los demás y también porque si pasas mucho tiempo revisando las opciones del menú, tu fuerza de voluntad se debilitará y terminarás pidiendo alguna opción menos favorable para tu objetivo (después justificarás tu elección con un “solo es un día”, es un clásico).





¿Sabes qué es lo que estás pidiendo?

Elige platos simples, es decir con pocos ingredientes.

- a) Pollo con verduras Vs Pollo en salsa de la "abuela" con queso
- b) Nachos con guacamole Vs Nachos con salsa, queso...
- c) Pasta con tomate y atún Vs Pasta Alfredo

A más ingredientes, mayor probabilidad de que el plato sea más calórico.

Proteína > Verduras > Carbohidratos > Grasa

Como ya habremos comentado, utiliza esta secuencia cuando comas fuera de casa.

Primero, elige una fuente de proteína magra, luego vegetales, luego carbohidratos y finalmente grasas.

Como ejemplo: puedes elegir un plato de pollo o pescado a la plancha (o cualquier método de cocción que no esté lleno de aceite), acompañado de verduras o ensalada; luego algo de arroz o patatas; y finalmente y como algo opcional, algún alimento más alto en grasa como alguna salsa.



¿Qué pasa con el postre?

Una buena opción es elegir fruta de temporada o un yogur, evitando helados, flanes, natillas, tartas o pasteles...

Si no puedes resistir la tentación, comparte el postre.

¿Qué pasa con el pan?

Hay que vigilar la cantidad de pan que se toma, con un trozo de 3-4 dedos de ancho es suficiente.

Más que nada porque el pan es algo que seguramente ya estés comiendo en casa y prescindir de él no será un gran problema.



RECOMENDACIONES SEGÚN EL SITIO EN EL COMAMOS

Dependiendo del lugar al que vayas a ir a comer podemos seguir una estrategia u otra, vamos a ver qué opciones podemos encontrar:

Comida no anticipada en sitio de “fast food”

Con “fast food” me refiero a un sitio con pocas opciones saludables y/o poco calóricas. Los típicos restaurantes de comida rápida.

En ese caso no pasa nada, ve, come lo que te apetezca (con algo de cabeza) y simplemente no te peses al día siguiente (retención de líquidos). La mayoría de tus días no son así. No te estreses.



Comida anticipada en sitio de “fast food”

Lo hemos comentado unas páginas más atrás, ese día puedes realizar ayuno (no desayunar o hacerlo más ligero que de costumbre, para tener más margen), intentar que la actividad física de ese día sea mayor...

Puedes echar un ojo desde casa a la carta online para hacerte una idea de lo que puedes pedir e ir con la opción decidida.

Comida anticipada en sitio “correcto”

Con sitio “correcto” me refiero a lugares donde hay suficiente variedad de platos y métodos de cocción para poder elegir sin salirte demasiado de tus objetivos.

Puedes mirar la carta en casa y hacerte una idea de lo que hay, aunque tampoco debería haber demasiados problemas.



Comida no anticipada en sitio “correcto”

Ningún problema, mira la carta en el bar/restaurante y elige lo que creas que va de la mano con tu objetivo. Tal cual hemos hablado en los consejos que hemos visto en las páginas anteriores.

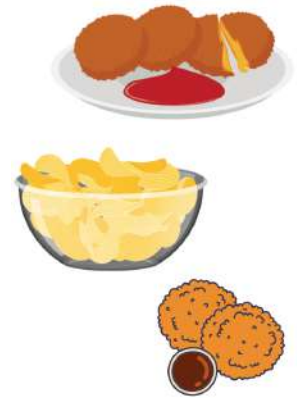
De tapas y aperitivos

Es mejor elegir aquellos con bajo aporte calórico: sepia, pulpo, mejillones, moluscos cocidos o a la plancha, boquerones en vinagre, jamón serrano o lomo.

Los encurtidos también son una opción muy buena.

Los frutos secos (naturales), aceitunas, embutidos magros y quesos curados puedes consumirlos con moderación.

Evita las tapas con exceso de grasa o salsas: pescado frito, croquetas, albóndigas, guisos de carne, empanadas y rebozados en general, queso en aceite, frutos secos fritos...



En una pizzería

Si vas a comer una pizza debes fijarte en la masa: es la parte en la que más se puede recortar sin interferir en el sabor.

Dar prioridad a masas finas frente a aquellas más gruesas hará que te ahorres un 30-40% de las calorías.

También te diría que es preferible que elijas opciones como jamón cocido o atún frente a otros embutidos más grasos como bacon o salami.

Menú del día

Cuando se sale a comer de menú se podría intentar imitar el método del plato:

Primero: una opción rica en verduras como puede ser una ensalada, verduras salteadas, gazpacho...

Así tendremos un primer plato poco calórico y saciante.

Segundo: una fuente de proteína que no esté cocinada con demasiado aceite y una guarnición de arroz, patatas (no fritas) o algo de pan para acompañar



¿QUÉ PASA CON LA BEBIDA?

Para beber es preferible elegir bebidas bajas en calorías: agua (evidentemente), refrescos light/zero, gaseosa sin azúcar, sifón, café e infusiones.

Dada la mala reputación que han adquirido en los últimos años, puede que te sorprenda el hecho de que no te desaconseje el consumo de refrescos light o zero.

Pues bien, hay dos razones fundamentales:

- En primer lugar, las dietas ya son duras de por sí. Es preferible ser indulgente en ciertos aspectos que tienen poco o nulo impacto en los resultados finales que pretender cambiar demasiadas cosas a la vez en un espacio de tiempo muy corto.

En definitiva, si el consumo de algún refresco light o zero te facilita la adherencia a la dieta, pues adelante.

- En segundo lugar, la mala prensa de este tipo de bebidas viene dada, sobre todo, por los edulcorantes usados para endulzarlas. Por ejemplo, la **coca cola zero** utiliza **aspartamo** que según dicen puede llegar a producir cáncer pero cuando uno mira la bibliografía en la que se apoyan este tipo de afirmaciones tan contundentes se encuentra con estudios en roedores con dosis muy poco realistas: deberías consumir unas 2.000 latas al día para replicar las condiciones del estudio.

Lo que la gente cree que pasa al beber un refresco light

Te produce cáncer porque tiene aspartamo

Hackea tu cerebro y hará que aumente la insulina... que te provocará diabetes

Una lata hará que destruyas tu microbiota y que enfermes

Los refrescos light tienen más calorías que, por ejemplo, Nestea o Aquarius

Lo que realmente sucede

No existe ningún metaanálisis que relacione el aspartamo con el cáncer

No contiene calorías ni azúcar por lo que no hay respuesta insulínica

El consumo moderado no tiene relación. No te preocupes.

Tiene 0 calorías y 0 gramos de azúcar

Lo mismo pasa con el resto de refrescos sin azúcar



 Café solo < 10 kcal	 Café con leche 50 kcal	 Té verde < 10 kcal	 Nestea 63 kcal / lata
 Aquarius limón 59 kcal / lata	 Aquarius naranja 63 kcal / lata	 Tónica 35 kcal / lata	 Bitter 63 kcal / lata
 Gaseosa 1 kcal / 100 ml	 Coca Cola Zero 1 kcal / lata	 Fanta Naranja Zero 10 kcal / lata	 Fanta Limón Zero 7 kcal / lata

Sobre el alcohol, ningún profesional de la salud te va a recomendar su consumo, pero aquí se trata de ser práctico. Creo que es más útil dar información veraz.

Es muy sencillo pasarse con este tipo de bebidas, piensa que una noche en la que te bebas 3-4 cubatas se te puede ir a +1.000 Kcal y hacer inviable tu objetivo.

Por eso puedes beneficiarte de hacer pequeños cambios que te permitan seguir progresando:

1 Tercio de cerveza (150 kcal)	→	1 Tercio sin (75 kcal)
1 Jarra de vino con refresco normal (200-250 kcal)	→	1 Jarra de vino con refresco light (70-100 kcal)
Cubata con refresco normal (250-300 kcal)	→	Cubata con refresco light (100-150 kcal)

De todas formas ten en cuenta que cuanto menos alcohol, mejor.

MIRA, QUE NO HICE NADA DE LO ANTERIOR, ¿AHORA QUÉ?

No importa quién seas ni cuán comprometido estés con tus metas, habrá días en que comas en exceso. Y está bien.

Sin adoptar una postura demasiado filosófica, lo hecho, hecho está. No tiene sentido preocuparse excesivamente por ello.

Deja de angustiarte por lo que has comido y por sentirte una mala persona desde entonces.

En serio, relájate. Cuanto más te estreses, más difícil será centrarte y continuar con tus actividades habituales, y eso sí podría retrasar tu progreso. Así que lo que necesitas hacer es:

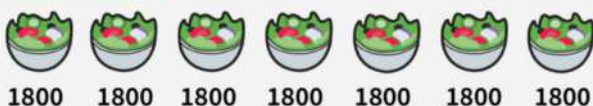


OPCIÓN 1: VOLVER A LA NORMALIDAD

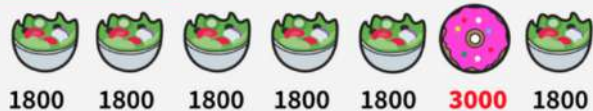
SEMANA 1



SEMANA 2



SEMANA 3



SEMANA 4



No caigas en la trampa de pensar:

“Ya que el viernes me excedí, sigo así todo el fin de semana y el lunes empiezo de nuevo”

Esa actitud es como si, al pinchar una rueda de tu coche, en lugar de cambiarla, decides pinchar las otras tres.

Lo sensato es hacer una corrección inmediata y seguir adelante.

Recuerda que la pérdida o ganancia de grasa es el resultado de mantener un déficit o superávit calórico durante semanas o meses, no simplemente unas pocas horas o días.

Si retomas tus hábitos normales, todo se equilibrará con el tiempo.

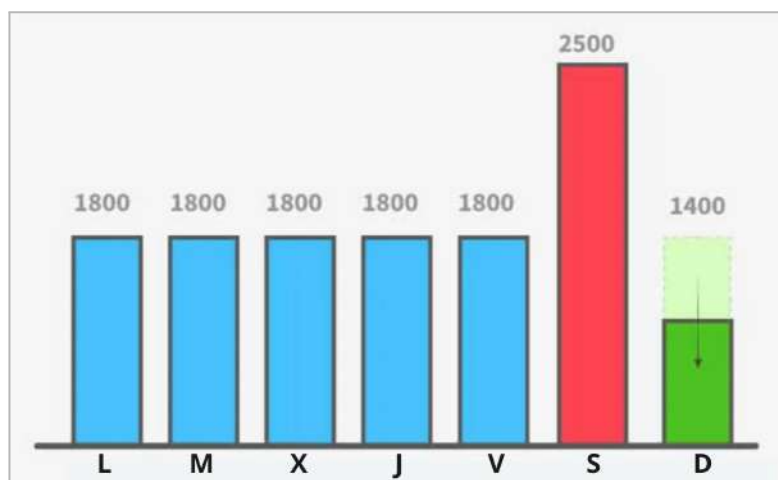
La imagen de arriba es simplemente para recordarte que **lo que haces la mayor parte del tiempo es más importante que lo que haces en momentos puntuales.**

OPCIÓN 2: REDUCIR LOS DAÑOS

En este enfoque simplemente tendríamos que reducir las calorías del día siguiente, de esta forma reduciríamos la media semanal.

Por ejemplo, si tu ingesta diaria es de 1800 calorías y el sábado consumes más de lo normal, simplemente deberías reducir la ingesta del domingo.

Media semanal: 1842 kcal



Te pongo un ejemplo práctico de cómo podríamos abordar esto.

DESAYUNO: <300 KCAL

1/2 bote de queso fresco batido o yogur desnatado alto en proteína + 1 yogur desnatado del sabor que más te guste (mezclarlo y dar sabor) y un puñado de fruta (frutos rojos o una pieza de fruta).



En lugar de lo comentado arriba podríais meter 2-3 yogures como estos:



MERIENDA: <200 KCAL

Tomaremos 2 piezas de fruta (las que quieras) o bien frutos secos (12 unidades) + una pieza de fruta.

COMIDAS Y CENAS: <300 KCAL CADA UNA

Elige una opción de las que aparecen a continuación:

150 g	200 g
Pechuga de pollo	Merluza
Pechuga de pavo	Sepia / Chipirones
Magro de cerdo	Mero

Verdura ⇒ Puedes comer toda la que quieras de las siguientes formas:



Salteado de verduras



Ensaladas básicas



Puré de verduras



Verdura al horno

Aceite ⇒ Para cocinar usa un máximo de 5 ml (más o menos una cucharada pequeña).

CONSEJOS BÁSICOS CUANDO ESTÁS DE VACACIONES

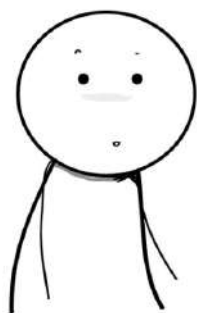
Antes que nada, **evita comer durante el viaje**. Seamos sinceros: la comida de los aviones, trenes o gasolineras suele ser de baja calidad y muy calórica, no te perderás de nada importante si decides omitirla.

Es preferible esperar y comer una vez llegues a tu destino. Aquí te dejamos una serie de consejos para poner en práctica:

No gastes calorías en alimentos que puedes comer en casa

Una parte importante de viajar es la oportunidad de explorar nuevas culturas. Por eso, cuando estés de vacaciones, centra tu alimentación en la cocina local.

Esta estrategia no solo enriquece tu experiencia, sino que también limita las opciones disponibles, lo que puede ayudar a reducir tu ingesta calórica.



Camina siempre que puedas

No pongas esa cara. Caminar es la forma más fácil de aumentar el gasto calórico para contrarrestar gran parte de la ingesta que va a haber estos días.

Así podrás hacer turismo y si has salido fuera de España, sumergirte en la cultura del país. Entonces, si es posible, camina en lugar de coger un taxi o usar el transporte público.

Esto mismo se podría aplicar a otras épocas donde tampoco se puede o se quiere controlar la alimentación tanto como nos gustaría (navidad, semana santa, etc).

Entrenamiento

No te preocupes por el entrenamiento. Si realmente quieres entrenar, genial. Pero usa este tiempo como una descarga para permitir que tu cuerpo se recupere.

Y para aquellos que estén preocupados por la pérdida muscular, eso no será un problema a menos que dejes de entrenar durante más de 3 semanas.



No hace falta que hagas nada, las vacaciones son para descansar. Si aún así quieres entrenar, prueba a hacer una pequeña rutina con tu propio peso: sentadillas, flexiones, abdominales...



Reduce el número de comidas

Hacer menos comidas a lo largo del día reduce automáticamente la ingesta de calorías.

La forma de hacerlo depende de ti, pero te recomiendo que hagas 1-2 comidas principales con un snack opcional.

Presta atención a tus señales de hambre: si no tienes hambre, no comas.

Lógico, ¿verdad?



nutricionista.io