

Les vacances s'acaben i setembre és un mes de tornada a la feina, recuperar els horaris, la rutina diària i els hàbits alimentaris habituals, que en molts casos són menjar fora de casa per motius laborals. Segons dades recents els catalans tendeixen cada cop més a menjar en restaurants o establiments de menjar preparat, habitualment entre 3 i 4 àpats a la setmana. Diversos estudis han demostrat que menjar fora de casa pot incrementar el risc de patir sobrepès o obesitat, ja que aquests àpats tendeixen a tenir més greixos, sucre i sal i menys fruites, verdures, vitamines i minerals. Per tant, és important triar opcions saludables per mantenir una salut òptima.

En el cas d'un dinar, que sol ser l'àpat més habitual fora de casa és important intentar **incloure 3 grups d'aliments: verdures** (crues o cuites), **proteics** (d'origen animal com la carn magra, peix, ous o proteïna vegetal com les llegums, tofu, tempeh,..) i **farinacis** (arròs, pasta, patata, llegum). Si realitzem poca activitat física i necessitem controlar el pes, les verdures i els proteics haurien de ser la part principal del plat, i els farinacis una part menor. Seria aconsellable evitar acompanyar amb pa si ja mengem pasta, patata, arròs, llegum,...



Cal tenir amb compte també el tipus de cocccions, prioritzant els **plats cuinats amb poc greix** (vapor, planxa, forn,..) i limitar les salses, fregits o arrebossats. En el cas dels postres, es poden incloure **fruita fresca** o un **làctic** sense sucre afegit, deixant els postres dolços per algun dia puntual. La beguda d'elecció hauria de ser l'aigua, evitant els refrescos, sucs i begudes alcohòliques.

Sempre que sigui possible és aconsellable realitzar una cerca de restaurants propers a la feina per identificar els que ofereixen verdures, varietats d'aliments proteics i cocccions.

D'aquesta manera tenim més possibilitats de menjar saludable. Si es menja en un restaurant de menú segurament hi ha diferents opcions. A continuació es mostra un exemple de menú i les possibles combinacions:

### **Primers**

*Amanida de l'hort*

*Pasta a la carbonara*

*Estofat de llenties i verdures*

### **Segons**

*Canelons de carn*

*Pollastre a la brasa amb patata*

*Salmó en papillota amb verduretes*

Es pot demanar un plat principal de verdures i un segon plat amb proteic i farinaci de guarnició. En aquest cas seria l'amanida de l'hort (verdures) de primer i de segon el pollastre amb patata (pollastre el proteic i patata el farinaci) o els canelons (carn el proteic i pasta el farinaci). També es podria fer un plat únic que inclogui els 3 grups d'aliments. En aquest cas l'estofat de llenties, ja que la llegum conté hidrats de carboni i proteïna, que equivaldria a menjar un tall de carn o peix. Es podria acompanyar amb amanida per exemple i demanar dos primers.

Tenint en compte que tendim a menjar tot el plat que ens servim, cal controlar la porció d'aliments de l'àpat. En un restaurant de menú o carta que ofereix porcions grans, podem demanar mig menú si és possible o compartir amb una altra persona si anem acompanyats. Si es tracta d'un restaurant de bufet podrem realitzar diferents combinacions tenint en compte que hi siguin tots els grups d'aliments explicats, i també de servir el menjar en plat petit. Aquest és un punt important ja que una mateixa quantitat de menjar servida en un plat gran semblarà més petita que servida en un plat petit. És l'anomenada il·lusió de Ebbinghaus, una il·lusió òptica que altera la percepció de les dimensions.

I per últim cal recordar que sempre és millor menjar acompanyat que sol, i rodejar-se de gent que tingui eleccions saludables, ja que els nostres hàbits alimentaris es veuen influenciats pel que mengen els nostres companys de taula.