

Las vacaciones se acaban y setiembre es un mes de vuelta al trabajo, recuperar los horarios, la rutina diaria y los hábitos alimentarios habituales, que en muchos casos son comer fuera de casa por motivos laborales. Según datos recientes los catalanes tienden cada vez más a comer en restaurantes o establecimientos de comida preparada, habitualmente entre 3 y 4 comidas a la semana. Varios estudios han demostrado que comer fuera de casa puede incrementar el riesgo de sufrir sobrepeso y obesidad, ya que estas comidas tienden a tener más grasas, azúcar y sal y menos frutas, verduras, vitaminas y minerales. Por lo tanto, es importante escoger opciones para mantener una salud óptima.

En el caso de una comida de mediodía, que suele ser la comida más habitual fuera de casa es importante intentar **incluir 3 grupos de alimentos: verduras** (crudas o cocidas), **proteicos** (de origen animal como la carne magra, pescado, huevos o proteína vegetal como las legumbres, tofu, tempeh,..) y **farináceos** (arroz, pasta, patata, legumbres). Si realizamos poca actividad física y necesitamos controlar el peso, las verduras y los proteicos deberían ser la parte principal del plato, y los farináceos una parte menor. Sería aconsejable evitar acompañar con pan si ya comemos pasta, patata, arroz, legumbres,..



Se debe tener en cuenta también el tipo de cocciones, priorizando los **platos cocinados con poca grasa** (vapor, plancha, horno,..) y limitar las salsas, fritos o rebozados. En el caso del postre, se pueden incluir **fruta fresca** o un **lácteo** sin azúcar añadido, dejando los postres dulces para algún día puntual. La bebida de elección debería ser el agua, evitando los refrescos, zumos y bebidas alcohólicas.

Siempre que sea posible es aconsejable realizar una búsqueda de restaurantes cercanos al trabajo para identificar los que ofrecen verduras, variedades de alimentos proteicos y cocciones.

De este modo tenemos más posibilidades de comer saludable. Si se come en un restaurante de menú seguramente hay diferentes opciones. A continuación se muestra un ejemplo de menú y posibles combinaciones:

Primeros

Ensalada del huerto

Pasta a la carbonara

Estofado de lentejas y verduras

Segundos

Canelones de carne

Pollo a la brasa con patata

Salmón en papillote con verduritas

Se puede pedir un plato principal de verduras y un segundo plato con proteico y farináceo de guarnición. En éste caso sería la ensalada del huerto (verduras) de primero y de segundo el pollo con patata (pollo proteico y patata el farináceo) o los canelones (carne el proteico y pasta el farináceo). También se podría hacer un plato único que incluya los 3 grupos de alimentos. En este caso el estofado de lentejas, ya que la legumbre contiene hidratos de carbono y proteína, que equivaldría a comer una porción de carne o pescado. Se podría acompañar con ensalada por ejemplo y pedir dos primeros.

Teniendo en cuenta que tendimos a comer todo el plato que nos servimos, debe controlarse la porción de alimentos de la comida. En un restaurante de menú o carta que ofrece porciones grandes, podemos pedir medio menú si es posible o compartir con otra persona si vamos acompañados. Si se trata de un restaurante de bufet podemos realizar diferentes combinaciones teniendo en cuenta que haya presentes todos los grupos de alimentos explicados, y también de servir la comida en plato pequeño. Este es un punto importante ya que una misma cantidad de comida servida en un plato grande parecerá más pequeña que servida en un plato pequeño. Es la llamada ilusión de Ebbinghaus, una ilusión óptica que altera la percepción de las dimensiones.

Y por último recordar que siempre es mejor comer acompañado que solo, y rodearse de gente que tenga elecciones saludables, ya que nuestros hábitos alimentarios se ven influenciados por lo que comen nuestros compañeros de mesa.