



GUIA PARA COMER EN RESTAURANTES

¡ BIENVENIDA A LA GUIA PARA RESTAURANTES !

EN ESTA GUIA APRENDERÁS A DIFERENCIAR CADA TIPO DE ALIMENTO, COMBINARLOS, ESCOGER SEGÚN LO QUE MAS TE INTERESE Y JUGAR A TU FAVOR

EMPEZAR





OPTA POR PROTEÍNA MAGRA

Sí pídelo: Pollo a la plancha, ternera magra, pescado a la parrilla, mariscos, huevos, claras, tofu.

Evita: Carnes empanizadas, fritas o con salsas cremosas.





OPTA POR PROTEÍNA MAGRA



Sí pídelo: Pollo a la plancha, ternera magra, pescado a la parrilla, mariscos, huevos, claras, tofu.

Evita: Carnes empanizadas, fritas o con salsas cremosas.



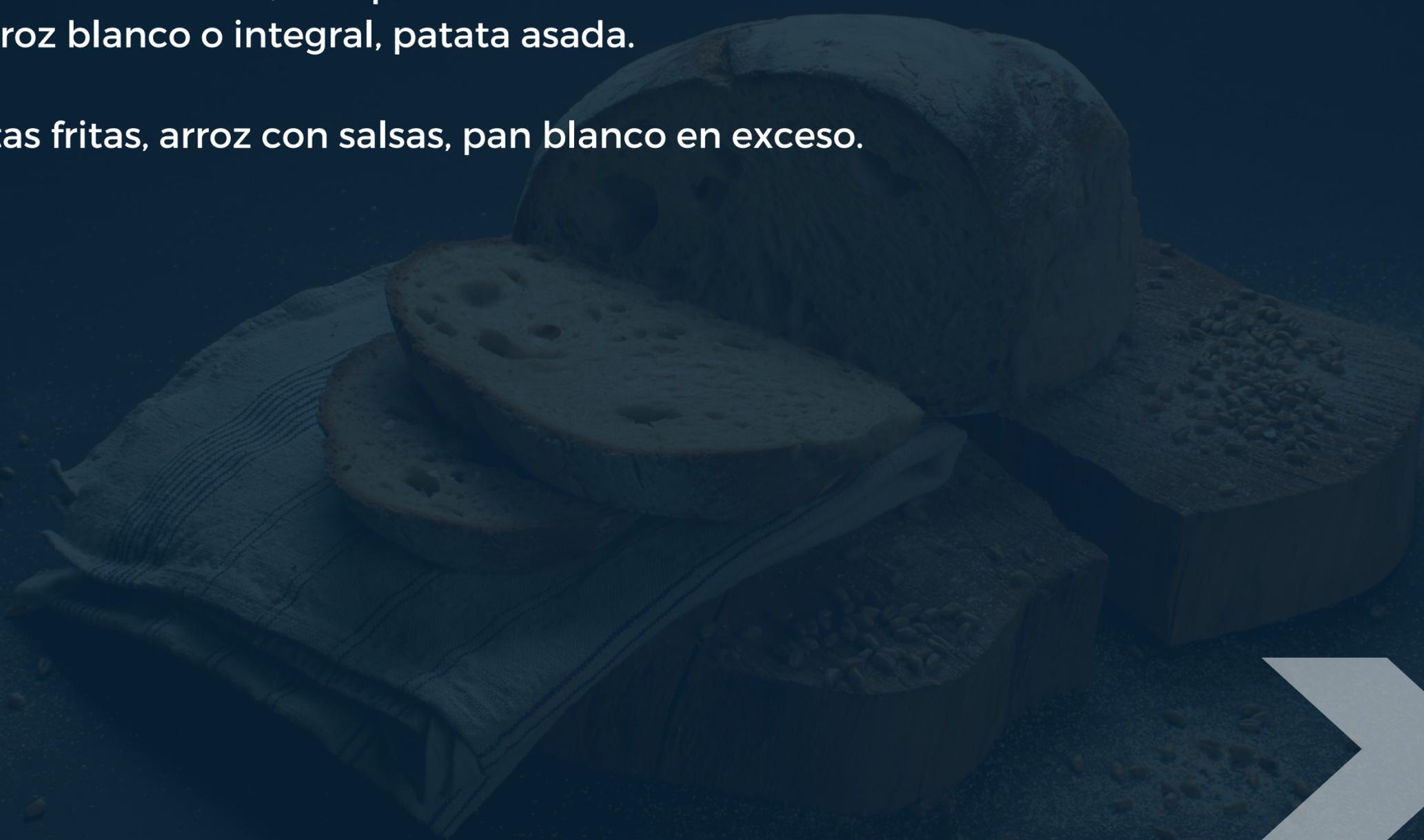


ACOMPañAMIENTOS INTELIGENTES



Sí pídelo: Verduras asadas, al vapor o ensaladas sin salsas pesadas, arroz blanco o integral, patata asada.

Evita: Patatas fritas, arroz con salsas, pan blanco en exceso.



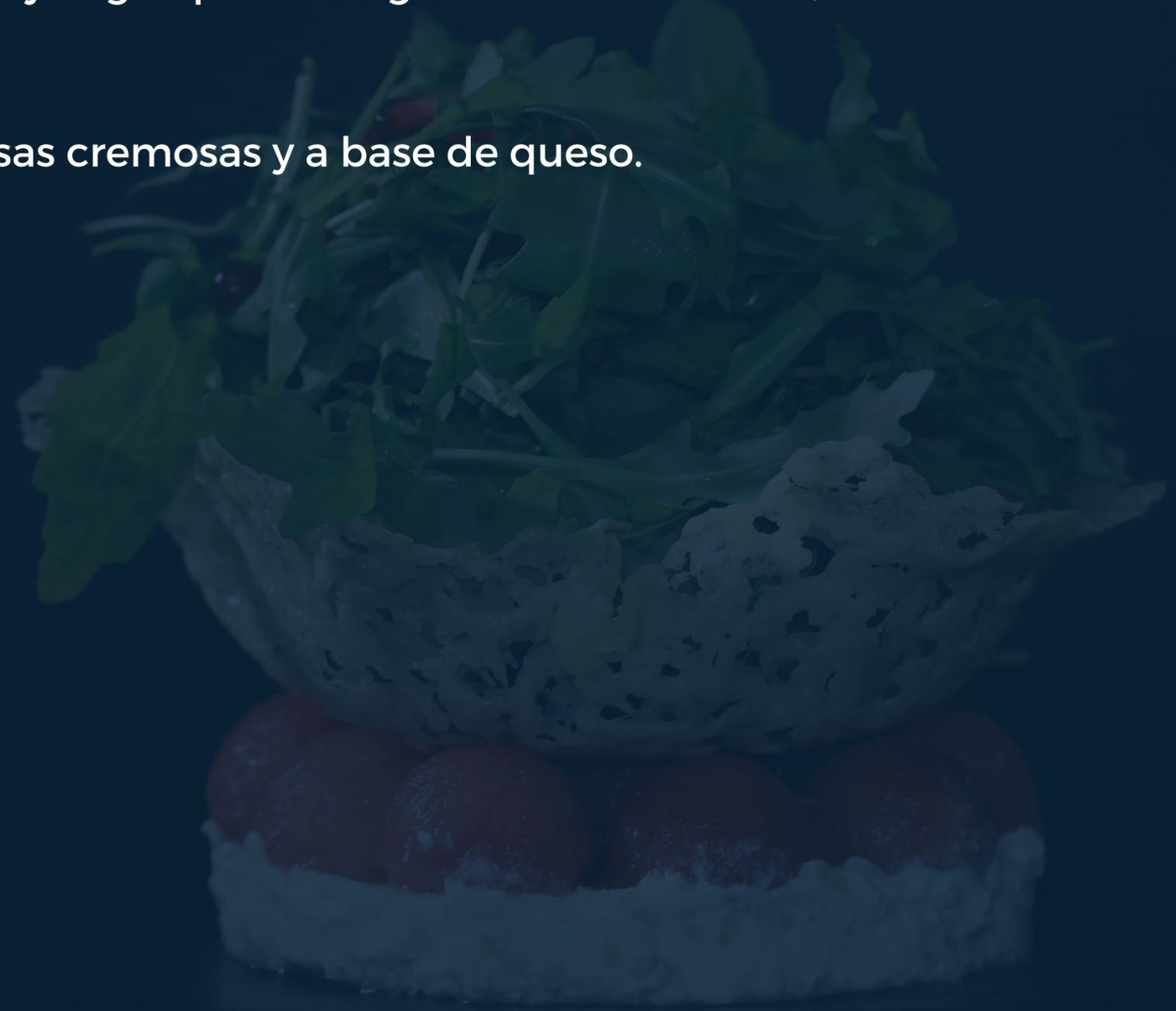


SALSAS Y ADEREZOS CONTROLADOS



Sí: Pide salsas aparte y elige opciones ligeras como mostaza, vinagreta o yogur.

Evita: Mayonesa, salsas cremosas y a base de queso.





BEBIDAS QUE NO TE SABOTEEN

Sí: Agua, infusiones, refrescos sin azúcar, café solo.

Evita: Refrescos azucarados, alcohol en exceso, batidos o jugos con azúcar.





POSTRES: OPCIONES SIN REMORDIMIENTOS

Sí: Frutas, yogur natural, opciones sin azúcar.

Evita: Postres con harinas refinadas, natillas o helados cremosos.





EXTRA TIP: USA EL "80/20"

Si comes fuera seguido, mantente en un 80% de opciones saludables y deja un 20% para disfrutar sin culpa.

¡Listo! Ahora puedes salir a comer sin miedo y seguir en forma.
¡Recuerda que el progreso no se pierde por una comida, sino por malos hábitos constantes!



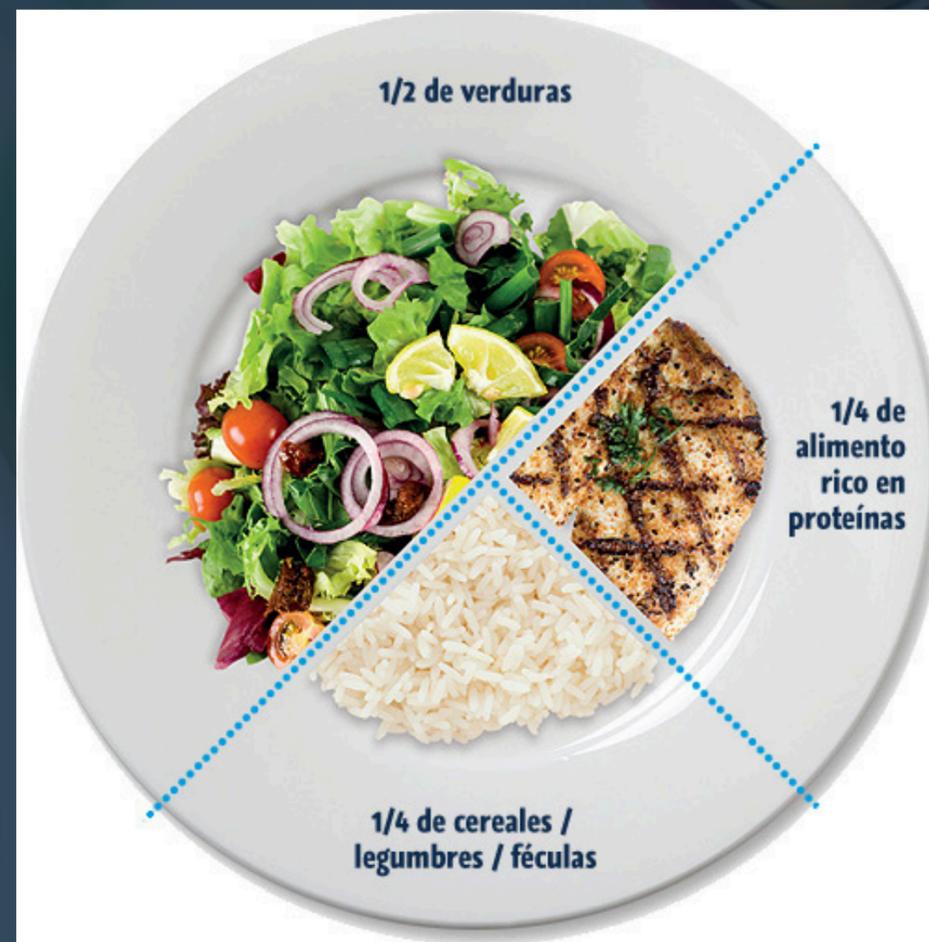


PERDIDA DE PESO

Para la perdida de peso la distribución de los alimentos debe ser parecida a la que se ve en la foto, es decir 3 partes:

- 50% verdura
- 25% carbohidratos
- 25% proteínas.

Esto va a hacer que el cuerpo coma menos de lo que gasta y siga perdiendo grasa





AUMENTO DE MASA MUSCULAR



Para la perdida de peso la distribución de los alimentos debe ser parecida a la que se ve en la foto, es decir 3 partes:

- 50% carbohidratos
- 25% verdura
- 25% proteínas.

Esto va a hacer que el cuerpo coma mas de lo que gasta y gane músculo

