

Come saludable fuera de casa



¿Sin ganas de cocinar?

Seamos honestas ¿Cuántas veces sentimos que se nos acaba la creatividad para cocinar, ya no sabemos que preparar, estamos cansadas o sencillamente no nos provoca?

Solteras o casadas, madres, hjas... todas en algún momento solo queremos ir a comer en la calle, hasta si tenemos alguien que nos ayude con las labores del hogar.

O sencillamente, queremos salir a distraernos, pero somos fieles a nuestros hábitos alimenticios, **porque ya hemos experimentado, lo bien que nos sentimos cuando nos alimentamos bien, entonces viene la pregunta... ¿Dónde puedo comer y tener la tranquilidad de que me estoy alimentando bien?**



Cocinar en casa es la que es realmente confiable, aunque si aplicas estos tips, podrás darte esos gustos con mucha tranquilidad tambien.



Al igual que tú, tengo una vida full de compromisos y a la vez me encanta distraerme rompiendo con las rutinas por ratos... Por eso, y porque soy amante de una vida en bienestar, *decidí crear mi propia estrategia para darme estos gustos con tranquilidad... y como tú eres la razón de ser de este, mi proyecto de vida, espero sea muy útil.*

Yo de corazón quiero ayudarte a tomar decisiones inteligentes para que no interrumpas tus objetivos de salud y fitness, evitando los sentimientos de culpa, la inflamación y el cansancio; además, **¡disfrutarás de la comida!**



El Conocimiento es Poder

Lo primero es hacerte experta de los fundamentos nutricionales, conocer tu cuerpo, ser consciente de lo que te hace bien y lo que no.

Ésta es mi prioridad en cuanto a lo que deben aprender las participantes en mis programas, la magia está en comer estratégicamente en **equilibrio de carbohidratos, grasas, fibra y proteínas.**



Las proteínas son el material mas básico que construye tu cuerpo, son vitales para la reparación celular, el crecimiento muscular y el mantenimiento general del cuerpo. **Cuando comas fuera, busca fuentes de proteínas como carnes magras, pescado y aves.**



Los carbohidratos son nuestra fuente principal de energía. Se encuentran en alimentos como los cereales, las frutas, las verduras y las legumbres. **Opta por carbohidratos complejos, como los tubérculos que son la papa, batata, zanahorias, cereales y granos integrales orgánicos, para que te proporcionen esa energía sostenida y fibra para mantenerte lleno y satisfecho.** Evita harinas refinadas y granos modificados.



Las grasas sirven como reservas de energía y son esenciales para absorber las vitaminas. **Busca grasas saludables, como las que se encuentran en los aguacates, los frutos secos y el aceite de oliva, deben aceptarse por sus beneficios cardiovasculares.** Evita grasas inflamatorias como las derivadas de granos y semillas.

Planificar es la clave



El éxito empieza generalmente mucho antes de entrar en un restaurante. Planificar con anticipación te permitirá hacer elecciones que se ajusten a tus objetivos de salud.



Investiga un poco con anticipación los menus que ofrecen los diferentes restaurantes. La mayoría de los excesos vienen en las bebidas y postres.



Antes de salir a comer, asegúrate de tener una comida equilibrada que se ajuste a tus requerimientos diarios. Por ejemplo, si planeas comer pasta fuera, aunque intentes incluir todos los grupos de alimentos en esa comida, recuerda compensar tus necesidades de proteína y fibra en las otras comidas del día. Ten en cuenta que la mayoría de los platos en restaurantes suelen ser altos en grasas, por lo que es importante planificar tu alimentación con balance.



Selecciona siempre la mejor opción posible, recuerda la mayoría de las grasas inflamatorias y azúcares ocultos están contenidas en salsas, vinagretas y bebidas, investiga bien o come muy poca cantidad de ellas si es la única opción que tienes y luego ya disfrútalo sin culpa.



Tips Adicionales

Una vez que la alimentación saludable es tu estilo de vida y que tu cuerpo está bien nutrido verás como será más fácil para ti no caer en tentaciones, por eso una parte de lo que trabajamos en mis programas es la parte emocional. Aprendes a desarrollar herramientas de forma tal de que lo que antes era una tentación ahora te es indiferente.

Y algunos tips para lograr esa fidelidad contigo mismo y tu bienestar son los siguientes:



Compartir o dividir: Considera la posibilidad de compartir algún plato con un compañero o pedir media porción, si está disponible. Así evitarás comer en exceso y podrás disfrutar tus platos sin excederte.



Pide una caja para llevar: Si el tamaño de la porción es muy grande, así podrás separar una porción para disfrutarla más tarde y evitar la tentación de comer en exceso en una sola sentada.



Utiliza platos más pequeños: Algunos restaurantes ofrecen platos más pequeños para determinados platos. Ésta es una buena opción si están disponibles, ya que pueden ayudarte a controlar mejor la cantidad de comida que ingieres.



Pregunta y conversa todo: Temas como elegir los ingredientes, la selección de métodos de cocina saludables o la posibilidad de modificar un plato que te apetezca para personalizarlo pueden sorprenderte con lo que puedes lograr si te animas a intentarlo.

Poco a poco puedes ir haciendo una lista de tus sitios confiables y sabrosos.

Recuerda que cada mes tenemos una edición de mi intensivo de 6 semanas donde puedes aprender todo esto con mi compañía, lograr la vida saludable sin extremos y el cuerpo lleno de energía que tanto quieres. Adicional a clases y programas de hábitos.

Escríbeme directo a mi whatsapp