

5 consejos para no romper la dieta

El Ciudadano · 5 de diciembre de 2015



¿Eres de las personas que piensan que salir a comer está peleado con seguir la dieta? A continuación te presentamos varias recomendaciones para que el salir a comer no sea un pretexto para no llevar una buena alimentación.



Muchas veces comer en restaurantes implica comer más grasas, azúcares, refrescos y alcohol, y seguramente esa es la causa por la que no estás bajando de peso aunque “sigas la dieta” los demás días. Sigue estos consejos para que tu esfuerzo surta efecto:

1. Siempre pide una ensalada o verduras al vapor o a la plancha antes del plato principal, esto hará que te sientas más satisfecho a la hora de pedir tu plato principal y pienses más lo que vas a pedir, o que tal vez no te acabes el plato completo, ya que las verduras tienen un gran contenido de fibra, lo que hará que te sientas con mayor saciedad durante el día.



[ensaladas-navidenas-recetas-de-ensaladas-navidenas-](#)

- 2.No pidas refrescos ni alcohol, desde que llegues pide agua natural o mineral, le puedes poner jugo de limón o rodajas de cualquier cítrico, lo que realzará el sabor de tu bebida sin tener calorías extras al comer.



[agua-mineral](#)

- 3.No pidas la carta, muchas veces el ver las opciones del menú hará que se te antoje todo y que sea más fácil romper la dieta, mejor pide desde el principio un pescado, salmón, pollo o carne asada con verduras, aunque no esté en el menú, la mayoría de los restaurantes te lo podrán hacer.

4. Si se te antoja algo del menú, primero ve que no sea nada frito, ni empanizado, ni capeado, que no tenga salsas cremosas, por la descripción del platillo en la carta es muy fácil darte cuenta de la preparación, o si tienes alguna duda pregúntale al mesero, muchas veces los platillos tienen mucha grasa o son muy cremosos, teniendo muchas calorías y muy pocas vitaminas y minerales.

5.En cuanto llegues a tu mesa, pídele al mesero que te quite la canasta de pan o las tostadas, esto te ayudará a no consumir calorías extras en la comida y solo comer lo ideal para tu plan de alimentación.

Estos son algunos tips que te ayudaran a llevar una alimentación adecuada y a poder seguir la dieta, aunque salgas a comer con tus amigos o familia, nunca hay pretexto y siempre hay opciones saludables y ricas en cualquier lugar.

Fuente

Fuente: [El Ciudadano](#)