

Consejos para seguir una alimentación saludable comiendo fuera de casa



Con motivo del Día Nacional de la Alimentación, el 28 de mayo del año 2009, la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD) presentó un decálogo para las personas que comen fuera de casa.

Si se come fuera del hogar por necesidad, se debe pensar en la salud e intentar que la alimentación sea lo más equilibrada posible.

f ALIMERKA
fundación



Universidad
de Oviedo

Decálogo para quienes comen habitualmente fuera de casa

1 HORARIO Y TIEMPO SUFICIENTE

Intenta comer cada día aproximadamente a la misma hora para evitar que se haga demasiado tarde y llegues con mucho apetito a la mesa. Emplea el tiempo suficiente, mastica bien y come despacio, dedicando un mínimo de **30 minutos**.

2 EVITA EL PICOTEO DE ALIMENTOS DEMASIADO GRASOS O CON MUCHA SAL O AZÚCAR

Mientras esperas para la comida evita saciar tu apetito con embutidos, patatas chips, chocolate, refrescos,... Si lo prefieres, puedes consumir frutos secos, pan o fruta, o bien zumos de fruta con fibra, siempre de forma razonable en cuanto a cantidad y frecuencia.

3 ESTRUCTURA RECOMENDABLE DEL MENÚ

Primer plato o guarnición: pasta, arroz, patatas, legumbres, verduras, ensaladas, cremas, etc.

Segundo plato: carne, pescado, huevos y legumbres, alternados de forma equilibrada y moderando las porciones.

Guarnición: preferentemente ensalada.

Postre: preferentemente fruta, o zumos de frutas, pudiendo sustituirse un día por un lácteo.

Pan (preferentemente integral) y **agua**.

4 RACIONES

Procura variar entre la carne, preferentemente piezas magras, el pescado, el huevo y las legumbres, de forma que entre lo que se toma en casa y lo que se come fuera del hogar, se consuman **4 raciones de carne/semana, 4 raciones de pescado/semana, 4 raciones de huevo/semana y 2-4 raciones de legumbres/semana**.

5 CANTIDAD

Al comer fuera las raciones servidas pueden ser abundantes y superiores a nuestras necesidades. Puedes recurrir a compartir platos entre amigos, solicitar un envase para llevar la comida sobrante, escoger dos primeros platos u optar por un plato único, que muchas veces se ajusta mejor a nuestros requerimientos.

6 FORMA DE COCINAR

Optar preferentemente por la plancha, el vapor, el hervido, los asados, el grill, la parrilla, etc. sin abusar de los fritos, rebozados, empanados, guisos grasos, etc.

7 SALSAS Y CONDIMENTOS

Para las ensaladas, elije aliños con aceite de oliva, en lugar de mayonesa, crema de leche y salsas más grasas. En cualquier caso, pide las salsas por separado, así podrás tomar sólo la cantidad que desees.

8 POSTRE

Es recomendable elegir habitualmente fruta fresca como postre, pudiendo sustituirse un día por un lácteo. Reserva los dulces y pasteles para ocasiones especiales.

9 BEBIDAS

Acompaña la comida con agua, es la mejor bebida para el organismo. Pero si decides consumir vino o cerveza, no superes los límites recomendados, que se sitúan en un máximo de una copa de vino o cerveza en mujeres y dos en hombres, y de un volumen responsable (1 copa de vino de 80-100 ml o 1 vaso de cerveza de 200 ml).

10 OCASIÓN ESPECIAL

Si comes fuera de casa sólo en ocasiones especiales, disfruta de la comida o cena, pues comer y beber sin excesos forman parte de la alegría de vivir. Una alimentación saludable no está reñida con el goce gastronómico.

El decálogo que acabamos de describir está orientado para aquellas personas que realizan la comida en un restaurante, cafetería, comedores laborales, etc., de acuerdo con el menú del día o a la carta. No se contemplan en esas recomendaciones los comedores escolares.

La fiambarrera

También se puede contemplar llevar la comida en fiambarrera al trabajo o al centro de estudio. Este es un recurso económico en el se pueden decidir los alimentos, tipos de elaboración y tamaños de las raciones. Las recomendaciones para quienes elijen esta opción serían:



- 1 Organización de la compra
- 2 Cocinar durante fin de semana y congelar en porciones individuales
- 3 Estructura recomendada del menú:
 - base mayoritaria de: pasta, arroz, patatas, legumbres, verduras
 - pequeñas porciones de carne, pescado o huevos
 - preferencia por platos únicos que es lo que permite mejor la fiambarrera
 - postre: fruta
 - bebida: agua



Algunos ejemplos de menús para fiambarrera:

- 🍴 Ensalada de garbanzos y frutos secos
- 🍴 Pasta con tomate y bonito
- 🍴 Ensalada de arroz y trocitos de pollo

- 🍴 Menestra
- 🍴 Espinacas, o coliflor, o brócoli, al ajo arriero con piñones y huevo cocido



Con el fin de garantizar unas condiciones de seguridad alimentaria idóneas es importante utilizar neveras y contenedores helados que mantengan los alimentos a las temperaturas seguras, tanto durante el transporte como en el almacenamiento.



En muchos lugares de trabajo existen microondas que permiten calentar la comida.



Para aquellos días en los que falla la memoria o la organización, siempre se puede recurrir a un bocadillo, variando los tipos de pan (integral, de semillas, de pita, ...) y con distintos rellenos (tortilla, paté de aceitunas, atún, queso, jamón, verduras escalibadas, etc.), sin abusar de los embutidos, y todo ello complementado con fruta fresca y agua.





Documento elaborado dentro del programa de colaboración entre la Fundación Alimerka y el Grupo de Nutrición de la Universidad de Oviedo. Si desea obtener más información sobre nuestras actividades de nutrición y seguridad alimentaria puede consultar la página web **www.fundacionalimerka.es**

Tel: **985 791 679**

email: **fundacion@alimerka.es**



Universidad
de Oviedo



Fundación Universidad de Oviedo

f ALIMERKA
fundación

