

# Tips para comer delicioso y saludable



Es falso quien piensa: “estoy a dieta restrictiva y debo de comer horrible”, no es así, en este sentido les tengo varios tips para comer deliciosa y saludable.

**1. Come menos productos y más alimentos:** la idea es consumir más frutas, verduras, cosas que no necesiten un empaque, que no tengan una vida de anaquel.

**2. Procurar cocinar tus alimentos:** date el tiempo de cocinar el fin de semana, por ejemplo, y congélalo en diferentes *toppers*.

Un estudio que dio la Universidad de Cambridge menciona que el 99% de los platillos principales de los restaurantes en la mayoría son excesivos en: calorías, grasas, sodio y principalmente grasas saturadas. En promedio estos platillos principales tienen 800 calorías.

La recomendación sería que si vas a comer fuera de casa, ya sea que los pidas por medio de algún servicio o dentro del restaurante, pedir **platos con pocos ingredientes**. Entre menos ingredientes, menos calorías, grasas o sodio que pueden ser perjudiciales para ti.

**3. Elegir acompañamientos saludables:** mejor elegir un acompañamiento como ensalada o verduras. Algo que no sea tan calórico y de vez en cuando un poco de pan.

**4. Comer colaciones:** muchas veces uno come por ansiedad mientras esperamos, lo que podría recomendarles es que, en lugar de comer sólo tus 3 comidas, poder comer colaciones.

**5. Tomar agua natural:** si empezamos a consumir cerveza, refresco, vino, o agua fresca con azúcar, aumentamos calorías al plato las cuales son innecesarias. Si vas a pedir naranjada o limonada, pídelas sin jarabe y sin azúcar, de esta forma puedes ahorrarte esas calorías.

Si decides comer en algún momento poco saludable, procura mantener el estilo de vida saludable. Puedes darte el placer de comer rico, pero también seguir estas instrucciones que pueden servir para mantener el equilibrio.