

COMER FUERA

A todos nos gusta salir a comer o cenar con los amigos, colegas de trabajo o simplemente para ahorrarnos trabajo. Pero no es fácil controlar lo que ingieres si no lo preparas tu mismo. Aunque pidamos platos aparentemente ligeros, como pescado y verduras, pueden llevar mucha más grasa y sal de lo que usaríamos en casa.

Intenta reducir las salidas a restaurantes. Si vas, ten en cuenta algunas reflexiones:

Comer fuera te puede ahorrar trabajo, pero también hace más difícil comer sano. En los restaurantes “normalitos” se suele sobrecocinar casi todo. Todo está preparado con antelación para poder servir con rapidez la demanda acumulada durante los pases de comida y cena. Quiere decir: la verdura/pasta/arroz/patatas/etc. se cocinan antes, se guardan y solo se recalientan. Proceso que hace llegar los ingredientes con un porcentaje muy reducido de vitaminas y minerales comparado con su tratamiento inmediato como es el caso en casa.

Ejemplos:

- Una verdura cocinada al momento y al dente como lo harías en casa te aporta muchísimos más nutrientes.
- Una pasta pasada de cocción tiene un índice glucémico más alto que la pasta al dente. La pasta al dente tarda más en digerirse y por lo tanto te interesa si la tomas antes de un partido o entreno largo.
- Se suele usar mucho más aceite que uno usa en casa, ya que facilita la cocción y además la grasa es potenciador del sabor (barato). Además muchas veces y lamentablemente se usan aceites malos y viejos.
- Es difícil controlar la sal. Si uno es hipertenso y debe controlar su consumo de sal, lo tiene difícil cuando come fuera.
- Solo porque un postre lleva fruta, no quiere decir que sea poco calórico. Ejemplo: una tarta tatin de manzana tiene mucha grasa y azúcar. Un tiramisú de fresas lleva mascarpone y/o nata, igual que un tiramisú normal. No te engañes a ti mismo. Pide fruta fresca como postre!

Consejos generales:

- Pide carnes y pescados a la brasa o a la plancha. Al horno puede estar bien, pero muchas veces lleva mucho aceite.
- Pide ensaladas y alíñalas tu
- Pide un segundo entrante como plato principal si los principales te parecen demasiado pesados
- Pide fruta o yogur de postre
- Pregunta de cambiar las patatas fritas por verdura o ensalada como acompañante

- Si no tienes más hambre, pide una infusión, un zumo de naranja o café en lugar de postre
- Come despacio
- El sorbete es mucho más ligero que el helado
- Mejor helado que tarta
- Evita el exceso de alcohol. Si no lo quieres quitar del todo: pide una copa de vino tinto e intenta llegar al final de la cena con ella
- Bebe un vaso de agua cuando estás esperando la comida en lugar de comer pan
- Si tienes alguna alergia, no dudes en pedir cambios y hacer todas las preguntas necesarias para asegurarte de que te sienta bien lo que pides.
- ¡Disfruta de cada bocado!

Que hay que evitar cuando comes fuera:

Si en la descripción o nombre del plato hay palabras como: cremoso, frito, gratinado, crema, crujiente, hojaldre, emulsión, confitado, mousse, rebozado, mayonesa y aliolis

Ejemplos de “trampas”:

Si pides un plato de pasta “sin salsa” es decir por ejemplo: espaguetis con gambas y verduras, seguramente llevará MUCHO aceite. Si no, la pasta estaría muy seca y sin mucho sabor. Por lo tanto es más sano y ligero tomar pasta con salsa de verduras o de tomate.

Si ves “solomillo a la pimienta verde”, suena muy bien y sano. Pero la pimienta verde seguramente vendrá en una salsa de nata y mantequilla.

Los platos de arroz y las paellas: las paellas suelen tener mucho aceite. El sofrito para hacer una paella se tiene que hacer con bastante aceite y es imposible separarlo luego del arroz y los demás ingredientes. Es mejor pedir un plato con arroz blanco y alguna carne a la plancha.

Un puré de patata o de guisantes (u otra verdura) puede sonar muy bien. Pero los purés se suelen hacer con nata, mantequilla y/o aceite. Nada ligero. Mejor: pedir arroz blanco, patatas hervidas (y les puedes echar unas gotas de aceite de oliva), verdura, etc. Para controlar al máximo lo que comes, lo mejor es comer cada ingrediente en su estado más natural posible.

Un gratén de verduras o patatas tiene mucha grasa aunque el ingrediente principal sea una verdura. Se hace con nata, mantequilla, queso y como se echa sobre cada capa de láminas, absorben toda la grasa.

Ejemplos para diferentes tipos de restaurantes:

Tipo de restaurante	Buena elección	Mala elección
Español	Gazpacho, ensaladas, tortillas de verdura, pollo/pescado a la brasa, plancha, boquerones en vinagre, aceitunas verdes, alcaparrones	Ensaladilla rusa, pescaditos fritos, patatas bravas, empanadas, chorizo, queso curado
Pizzería	Pizza con tomate, verduras, jamón, pollo, marisco, aceitunas	4 quesos, salami o pepperoni, extra queso
Hamburguesería	Simple, de pavo, de pollo	Grandes, con patata frita, extra queso, cebolla frita
Carnes	A la brasa, a la plancha, patata al horno, parrillada de verdura	Fritas, con salsas cremosas, costillas de cordero
Hindú	Tikka de pollo, tandoori de pollo, dahl, arroz, chappati, curries de verduras secos	Curries de carne, korma de carne, samosa, puri, paratha
Chino	Chop Suey de pollo, verdura o gambas, verduras salteadas, marisco o pollo, arroz, noodles	Platos de pato, albóndigas agridulces, noodles fritos
Griego	Ensalada griega, ensalada de tomate o pepino, tzatziki, hummus, pita, dolmahdes, tomate relleno, souvlaki, yogur griego	Taramasalata, moussaka, platos de cordero, keftethakia (albóndigas), salchichas picantes, baklava
Japonés	Sushi, sashimi, sukiyaki, teriyaki de pollo o de salmón	Tempura
Mexicano	Burrito de judías, fajitas con verdura o pollo, guacamole	Tacos, chili con carne, burritos con carne, chimichangas
Thai	Pescado al vapor o en papillote, platos de verduras o arroz, ensalada de marisco, ensalada de papaya verde, sopa tomyam	Curry al coco, chips de gamba, noodles o arroz frito
Italiano	Grissini, ciabatta, ensalada mixta, pasta con salsa de tomate/ pasta de primavera/ neopolitana, risotto, gnocchi, pasta rellena con espinacas o ricotta	Pasta con salsa de nata o de carne (carbonara, alfredo, bolognese), lasaña, cannelloni