

## Consejos dietéticos para comer fuera de casa

1. Coma con lentitud y saboree los alimentos.
2. En un restaurante intente no comer pan.
3. Seleccione aquellos platos del menú con menor contenido en grasas (asados, plancha, cocido...)
4. Consuma preferentemente más pescado que carnes.
5. Evite platos muy condimentados y con grasas.
6. No tome comidas con sabores o aromas fuertes.
7. Aprenda [las medidas de las raciones](#).
8. Evite comer alimentos precocinados.
9. Evite todo tipo de postres azucarados y sustitúyalos por fruta fresca.
10. Tome abundantes líquidos, evitando las bebidas de alcohol y las azucaradas.
11. No coma fuera de horas.