

# Comer bien fuera de casa

Procura escoger un menú variado y evita las raciones demasiado grandes



Es preferible elegir agua como bebida



De postre mejor fruta fresca



Busca un restaurante que ofrezca vegetales frescos

Elige alimentos asados, a la plancha, a la parrilla o al vapor

Si es posible dedica más de media hora a comer

