

### Transcripción

Cuando coma afuera, la cantidad de alimentos que usted consume puede ser tan importante como la comida que elige.

El control de tamaño de las porciones puede ser difícil ya que muchos restaurantes se enorgullecen ellos mismos de las grandes porciones. Sea cauteloso; estas grandes porciones añaden calorías, grasa y sodio. Independientemente de la cantidad de comida que tenga frente a usted, aquí hay algunas estrategias que usted puede utilizar para controlar la cantidad que come.

Primero, no se llene de pan o aperitivos antes de su comida. Usted puede tener hambre, el pan puede oler delicioso, pero recuerde, cuando usted consume pan, está agregando calorías vacías. Si usted elige comer pan, disfrute una porción pequeña y agregue poca mantequilla, crema para untar o aceite.

*"¿Tu quiere se algo de pan?"*

*"Entonces no lo voy a retirar."*

O usted puede pedir que no lleven pan a su mesa, así puede evitar la tentación por completo.

Comenzar su comida con una ensalada es una gran idea. Usted se beneficiará de las sanas verduras de hojas verdes y otros vegetales. Tenga cuidado de no eliminar los beneficios saludables de la ensalada con aderezos grasos. Pida aderezos bajos en grasa o sin aderezo. Intente con vinagretas. Sumerja su tenedor en el aderezo y luego en la ensalada. De esta forma puede controlar la cantidad que usted usa.

Minimice el tamaño de la porción de su comida principal. Para tomar un tamaño más pequeño pida un plato de aperitivo en lugar de un plato grande y termine la comida con una sopa.

*"¿Puede traer mi ensalada pre empacada, para tomar solo la mitad aquí y llevarme el resto a casa?"*

Pregúntele a su camarero si una porción de tamaño medio está disponible o pídale que le empaque la mitad de la orden para usted llevarla a casa. Usted también puede tratar de compartir el plato principal con su compañero de mesa.

Y si usted elige tomar postre, considere compartirlo con uno de sus compañeros de mesa o intente uno bajo en grasa y bajo en calorías como fruta fresca o sorbete.

Si usted ha ordenado demasiada comida, consuma solo el tamaño de porción apropiado para usted. O si usted no eligió una comida saludable o si la comida no era lo que usted estaba esperando, quizá sería mejor dejar lo que sobra de la comida en el restaurante.

Tómese su tiempo para comer. Comer despacio le ayudará a usted a disfrutar más de su comida y a reconocer cuando ya ha comido lo suficiente.

*"¿Puede traerme una caja? Empacar eso para llevármelo."*

*"No hay problema."*

Una vez que usted ha comido lo suficiente, deténgase. Si está con amigos o familiares, podría ser mejor que empaque la comida limpia antes de que sienta la tentación de comer más.

Y no olvide también lo que usted bebe con su comida. La mayoría de las bebidas añaden calorías a su comida. Trate de beber agua en lugar de refrescos y tenga cuidado con la cantidad adicional que le agrega su café o té.

Y finalmente, limite el alcohol. Una buena estrategia que usted puede aplicar en esta situación es la moderación. Beber con moderación significa no más de una bebida para las mujeres ni más de dos para los hombres. El alcohol también agrega calorías adicionales y puede hacerlo probablemente más propenso a comer en exceso.

El manejo de los tamaños de las porciones y de la cantidad que usted consume está en sus manos. Si le sirven una porción grande no significa que deba comer todo lo que está en su plato.

Use estas habilidades para comer afuera, controle el tamaño de las porciones y disfrute de una comida sana y satisfactoria.