

Hoy no como ^{en} casa



SI COMES FUERA DE CASA TAMBIÉN PUEDES SEGUIR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Comer fuera de casa, ¿cuándo y por qué?

El consumo de alimentos fuera del hogar está cambiando en los últimos años y está alcanzando una importancia creciente. Según datos recientes, el consumidor español dedica un 32% de su presupuesto destinado a alimentación a comer fuera de casa. Los motivos son muy diversos, y se relacionan fundamentalmente con nuestra actividad diaria: entre semana se sale más a comer fuera del hogar, mientras que las cenas

son más habituales los fines de semana. De uno u otro modo, se mantiene el carácter de socialización del acto de comer porque normalmente lo hacemos junto a compañeros de trabajo o clientes cuando es por motivos de trabajo, o con familia y/o amigos cuando se trata de los fines de semana.

La oferta de servicios de restauración es amplia, e incluye bares, cafeterías, bares de tapas, restaurantes tradicionales,

de comida rápida, temáticos, étnicos, etc. todos ellos con un creciente interés por mejorar la calidad nutricional y la seguridad alimentaria.

El objetivo de los profesionales de la nutrición y la dietética es velar para que estos cambios sociales no supongan un empeoramiento de los hábitos alimentarios, procurando una adecuada calidad nutricional de la dieta y, por lo tanto, promocionando la salud.

Planificación para seguir una alimentación saludable

Las pautas para una correcta planificación de la alimentación son muy similares entre las personas que comen en casa, los niños y niñas que comen en comedores escolares o los adultos que, por motivos laborales, comen habitualmente fuera de casa. Su finalidad última es la de alcanzar aportes energéticos y nutricionales adecuados, así como hábitos alimentarios saludables, enmarcados en propuestas tan saludables como la Dieta Mediterránea.

Los expertos en nutrición y dietética recomiendan realizar cuatro o cinco comidas al día, con la siguiente distribución:



- 1 DESAYUNO COMPLETO:** si comienzas con un buen desayuno aumentarán tus posibilidades de conseguir los objetivos nutricionales. Es conveniente desayunar en casa antes de empezar nuestra actividad diaria y consumir:
 - Un vaso de leche, un yogur o queso fresco.
 - Pan, galletas, repostería casera o cereales.
 - Fruta o zumos de fruta.
- 2 TENTEMPÍ A MEDIA MAÑANA ADECUADO:** se recomienda que no pasen muchas horas entre el desayuno y la comida, por lo que una pieza de fruta, zumos o combinación de zumos de frutas, un lácteo bajo en grasa o una tostada pequeña de pan con aceite es una buena opción para tomar a media mañana.
- 3 COMIDA ADAPTADA AL HORARIO:** es la comida principal del día y es recomendable realizarla cada día aproximadamente a la misma hora, para evitar llegar con demasiada hambre si se hace muy tarde o bien comer muy rápido porque vayamos con prisas.
- 4 MERIENDA LIGERA:** se puede componer de una pieza de fruta o zumo de frutas, un lácteo bajo en grasa, un puñado de frutos secos, etc.
- 5 CENA BIEN PLANIFICADA:** debemos procurar complementar la comida evitando repetir alimentos y escogiendo aquellos que sean fáciles de digerir, ya que es la última comida del día y nos aseguraremos un merecido descanso.

Raciones recomendadas de los distintos grupos de alimentos

ALIMENTOS	FRECUENCIA DE CONSUMO	PESO DE CADA RACIÓN (EN CRUDO) Y MEDIDAS CASERAS
Frutas o zumos de frutas	3 o más piezas al día	120-200 g (1 pieza mediana o un vaso de zumo de frutas, 1 taza de cerezas o fresas, 2 rodajas de melón)
Verduras y Hortalizas	2 o más raciones al día	150-200 g (1 plato de ensalada variada, 1 plato de verdura cocida, 1 tomate grande, 2 zanahorias,...)
Pan, pastas, arroz, patatas, cereales (preferiblemente integrales)	4 - 6 raciones al día	60-80 g pasta, arroz (1 plato normal) 40-60 g pan (3-4 rebanadas o un panecillo) 150-200 g patatas (1 patata grande o 2 pequeñas)
Leche y derivados (preferiblemente bajos en grasa)	2 – 4 raciones al día	200-250 ml de leche (1 taza de leche) 200-250 g de yogur (2 unidades) 40-60 g de queso curado (2-3 lonchas de queso) 80-125 g de queso fresco (1 porción individual)
Bebidas	4 – 8 raciones al día	200 ml aprox (1 vaso)
Aceite de oliva	3 - 6 raciones al día	10 ml (1 cucharada sopera)
Carnes	3 – 4 raciones semanales	100-125 g (1 filete pequeño, 1 cuarto de pollo o conejo)
Pescados y mariscos	3 – 4 raciones semanales	125-150 g (1 filete individual)
Huevos	3 - 4 raciones a la semana	1-2 huevos
Legumbres	2 – 4 raciones a la semana	60- 80 g (1 plato normal individual)
Frutos secos	3 – 7 raciones a la semana	20-30 g sin cáscara (un puñado)
Azúcares, dulces y bebidas azucaradas, embutidos, carnes grasas, mantequilla, margarina, bollería, etc.	Consumo ocasional	
Cerveza o vino	Consumo opcional y moderado*	Vino: 100 ml Cerveza: 200 ml <small>*máximo 1 vaso/día para mujeres y 2/día para hombres</small>

DISTINTOS PATRONES DE “HOY NO COMO EN CASA”

Si comes fuera de casa regularmente por necesidad, no puedes seguir considerándolo algo especial y debes pensar en la salud. Pero si se trata de una situación ocasional, no pasa nada por hacer una excepción y elegir lo que te apetezca. Ten en cuenta que lo importante es el equilibrio general de la dieta a lo largo de la semana.

1 COMEDOR ESCOLAR

El comedor escolar debería cumplir las siguientes funciones:

- Ofertar menús adaptados a las recomendaciones nutricionales y cubrir el 30-35% de la ingesta diaria.
- El menú semanal debería garantizar la variedad en los primeros platos (1 vez/semana legumbres, 1 vez/semana verdura, 1 vez/semana pasta, 1 vez/semana arroz, 1 vez/semana patatas) y en los segundos platos (1-2 veces/semana pescado, 1-2 veces/semana huevos, y el resto de días, diferentes tipos de carnes). Además, es recomendable que todos los menús incluyan verduras y hortalizas, ya sea como primer plato, como acompañamiento del primer plato o del segundo, o de guarnición.
- Los niños que precisan de un menú especial porque no toleran algún alimento (celíacos), padecen alergia alimentaria (leche, huevos, pescado etc.) o diabetes, etc. deben poder comer en el comedor escolar y la comida tendrá que ser individualizada.
- Se tendrá en cuenta la edad de los niños para adecuar las raciones y forma de preparación de los alimentos (se deben utilizar preparaciones culinarias sencillas y variadas).

2 POR MOTIVOS LABORALES

Comemos fuera de casa fundamentalmente porque la jornada laboral no deja tiempo suficiente para regresar a casa. Para ello, según un estudio del MAPA de 2008, los factores de elección son: rapidez, precio, proximidad y relación calidad/precio. Es por ello que las opciones que más utilizamos los españoles son el menú del día, a la carta y traer la comida de casa, ésta última como una opción cada vez más demandada. Sea cual fuere nuestra opción, debemos intentar que esta comida principal no se aleje de las recomendaciones nutricionales y alimentarias, lo cual es, probablemente, más fácil de llevar a cabo en casa.

3 POR PLACER

Una parte importante del presupuesto que destinamos a comer fuera de casa lo gastamos los fines de semana, para disfrutar de la comida, salir de casa, compartir un rato con amigos, probar nuevas sensaciones, etc.

En este sentido, debemos recordar que:

- Comer y beber forman parte de la alegría de vivir.
- Gozamos de una cultura gastronómica muy rica en matices, la cual debemos aprovechar.
- La gastronomía no está reñida con las buenas recomendaciones dietéticas.
- El secreto de una comida saludable está en el equilibrio (tomar una gran variedad de alimentos, pero no en gran cantidad).



- La estructura básica del menú escolar debería ser:
 - Un primer plato a base de legumbres, verdura, patata, arroz o pasta.
 - Un 2º plato compuesto de carne magra, pescado o huevos, acompañado, preferentemente de ensalada.
 - El postre que estará formado por fruta o zumos de fruta 5 días de la semana pudiendo sustituir un día por un lácteo (yogur).
- La familia debería conocer la composición de los menús ofertados en el comedor escolar para que pueda completar adecuadamente la oferta doméstica.



Decálogo de consejos para seguir una alimentación saludable comiendo fuera de casa

1 TIEMPO SUFICIENTE

Intenta comer cada día aproximadamente a la misma hora, emplea el tiempo suficiente (dedica un mínimo de 30 min, come despacio y mastica bien) y que no se haga demasiado tarde para evitar llegar con mucho apetito. En caso de que no dispongas de tiempo suficiente para comer, de vez en cuando puedes recurrir a las barritas sustitutivas que te ayudarán a realizar una comida con todos los nutrientes necesarios.

2 EVITA EL PICOTEO DE ALIMENTOS DEMASIADO GRASOS O CON MUCHA SAL O AZÚCAR

Mientras esperas para la comida puedes saciar tu apetito con frutos secos, pan o fruta o zumos de frutas con fibra, siempre consumidos de forma razonable en cuanto a cantidad y frecuencia.

3 ESTRUCTURA DEL MENÚ

- **Primer plato o guarnición:** pasta, arroz, patatas, legumbres, verduras, ensaladas, cremas, etc.
- **Segundo plato:** carne, pescado, huevos y legumbres, alternando entre ellos.
- **Guarnición:** preferentemente ensalada.
- **Postre:** preferentemente frutas o zumos de frutas pudiendo sustituir un día por un lácteo bajo en grasa. Los niños y adolescentes deben ajustar específicamente sus consumos de alimentos.

4 CANTIDAD

Al comer fuera, las raciones pueden ser abundantes, procura comer cantidades ajustadas de alimentos para evitar el exceso y si vas a comer con amigos ¿por qué no compartir platos? Acuérdate del plato único, que muchas veces se ajusta mejor a nuestras necesidades.

5 FORMA DE COCINAR

Prefiere la plancha, el vapor, el hervido, los asados, el grill, la parrilla, etc. sin abusar de los fritos, rebozados, empanados, guisos grasos, etc.

6 SALSAS Y CONDIMENTOS

Para las ensaladas, elige aliños con aceite de oliva, en lugar de crema de leche y salsas más grasas. En cualquier caso, pide las salsas por separado, así podrás tomar sólo la cantidad que desees.

7 LEGUMBRES

Las legumbres (garbanzos, judías y lentejas) suelen ser ingredientes de potajes y ensaladas tradicionales, así que ¿por qué no pedir estos platos al comer fuera? Las legumbres son un alimento excelente y completo que aportan mucha fibra y nos hacen sentir llenos más tiempo porque se digieren lentamente.

8 POSTRE

Si vas a tomar postre, ¿por qué no elegir uno con fruta fresca? Es recomendable elegir habitualmente fruta fresca como postre, alternando su consumo con el de lácteos bajos en grasa. Reserva los dulces y pasteles para ocasiones especiales.

9 BEBIDA

Acompaña la comida con bebida, el consumo de líquido es importante para la salud: Agua, refrescos, zumos, infusiones, café y otros tipos de bebidas. También puedes acompañar la comida con un vaso de vino o una copa de cerveza. Si haces actividad física o deporte y en momentos de calor, recuerda que debes aportar bebidas con sales minerales.

10 OCASIÓN ESPECIAL

Si comes fuera de casa regularmente por necesidad, no puedes seguir considerándolo algo especial y debes pensar en la salud. Pero si se trata de una situación ocasional, no pasa nada por hacer una excepción y elegir lo que te apetezca. Ten en cuenta que lo importante es el equilibrio general de la dieta a lo largo de la semana.



8ª EDICIÓN
Día Nacional de la Nutrición
HOY NO COMO EN CASA

Patrocinan:



Colaboran:

