

Buffets saludables



Comer en buffets si está tratando de hacer dieta puede ser difícil. Aquí tiene varios consejos para ayudarle a comer de manera saludable y disfrutar de un buffet.

Consejos para comer de manera saludable en los buffets

Las pautas generales para comer fuera de casa se pueden usar en todos los restaurantes; sin embargo, hay varias pautas específicas para los buffets y los restaurantes donde se come todo lo que uno quiera.

El conocimiento es poder. Antes de empezar a poner comida en el plato, revise todas las opciones. Así podrá saber exactamente qué secciones debe evitar y dónde se encuentran los alimentos que usted quiere. Esto también ayuda a no poner demasiada comida en el plato.

Piense pequeño. Tome un plato pequeño para la comida. Al escoger el plato más pequeño disponible, limitará la cantidad de comida que va a poner en él.

Divida y vencerá. Aunque use un plato pequeño, divida mentalmente el plato en 4 partes. Luego practique cómo calcular las porciones del plato llenando la mitad del plato con frutas y verduras y dividiendo en dos partes iguales la otra mitad, una para granos y la otra para proteínas. Esta técnica le ayudará a comer el tamaño apropiado de porciones.

Tres es compañía. Use 3 platos. Esto no es para que se sirva tres porciones de los platos principales. Los 3 platos

se usan para partes diferentes de la comida. Uno para la ensalada, uno para el plato principal y el último para el postre. Asegúrese de que los 3 platos sean pequeños para evitar comer demasiado.

Varios viajes. En lugar de servir toda su comida a la vez, haga varios viajes. Así no solo quemará más calorías, sino que también se dará el tiempo suficiente para darse cuenta que ya está lleno.

El valor de la fruta. Escoja fruta para el postre en lugar de pasteles. En lugar de postres azucarados y pasteles llenos de calorías para el postre, escoja una porción pequeña de yogur helado con mucha fruta fresca. Así comerá un postre sabroso y refrescante sin comer demasiadas calorías.

Una barriga llena no significa un plato vacío. No se preocupe si deja comida en el plato. Coma solo lo que quiere y deje de comer cuando esté lleno. Si escucha a su cuerpo, evitará las calorías adicionales que se obtienen al comer demasiado.

Recuerde estos consejos y técnicas la próxima vez que vaya a comer a un buffet. Si empieza a sentirse abrumado, ¡no olvide que usted se lo merece! ¡Solo porque en los buffets se puede comer todo lo que uno quiera, no significa que usted tiene que hacerlo!

¡Visite www.texercise.com!



