

¿SE PUEDE COMER SANO FUERA DE CASA?

Italiano:

El 99% de los deportistas de cualquier especialidad eligen un restaurante italiano antes de una competición o un entrenamiento importante para salir a cenar fuera. La pasta es la comida favorita de la mayoría de los deportistas, se salvan los culturistas y algunos detractores, amantes de las dietas bajas en hidratos de carbono. La ventaja de los italianos es que en ellos tienes comida sabrosa a un precio razonable; la desventaja es que la pasta no viene sola, y **si te pasas con los hidratos de carbono** para llenar los músculos de glucogeno y rendir al máximo, **acabarás mandando la grasa a los michelines**. Además está el problema del mayor aporte calórico de las salsas y los ricos postres italianos.

La mejor opción:

- Las ensaladas de pasta con lechugas variadas y tomate como plato único
- Ensalada de tomate y mozzarella con aceite de oliva
- Los tomates rellenos de ensalada
- Los quesos ligeros tipo provolone, mascarpone o mozzarella
- Cualquier plato de pasta de trigo duro con marisco, al ajo o al pesto. También puedes probar los espaguetis negros con tinta de calamar y los verdes de espinacas. Para postre un sorbete natural sin alcohol, o un capuchino sin azúcar
- Los carpaccios o carne cruda cortada en láminas también son una opción baja en calorías y grasas
- Pizzas de pasta fina con verduras
- El atún marinado es una especialidad siciliana que se hace con poca grasa y está exquisito

Olvídate de pedir:

- La pasta rellena y con salsas tipo carbonara, napolitana, cuatro quesos, con nata, mantequilla y el extra de queso rallado
- Pan de ajo o con queso
- Las pizzas con doble de queso, salsa, y carnes grasa como bacon o embutidos
- Los rissotos de arroz cocinados con salsas muy grasas
- El tiramisú mejor ni verlo, y ni se te ocurra mirar la carta cremosos helados italianos y postres con quesos

Mexicano:

Los mexicanos son uno de los restaurantes más divertidos para salir con amigos o familia. Si además te gusta el picante, disfrutarás de lo lindo. **Si evitas las salsas, los picoteos y los quesos ricos en grasa, la comida mexicana te hará disfrutar sin ganar un gramo de peso.**

La mejor opción:

- Guacamole para tomar solo
- Chile o alubias negras
- Tacos que preparar con las tortillas de trigo, combinando con rodajas de pimientos verdes y rojos, pollo, ternera, cebolla, guacamole, tomate...
- Jalapeños picantes sin rebozar
- Chilaquiles o tortillas rellenas de chile, ajo y cebolla con pescado o carne.
- Huevos a la mexicana con chile y cebolla
- Tamales de maíz rellenos de carne sin salsas grasas
- Pollo picante sin salsas

Olvídate de pedir:

- Nachos con salsa
- Las salsas de queso o muy grasas
- Jalapeños con queso fundido
- Quesadillas
- Postres dulces
- Tequila
- Margaritas

Bar de tapas:

Para no renunciar a ellas, nada mejor que escoger alimentos bajos en grasa y calorías, que también los hay, controlando las tapas más calóricas y las cervecitas que las acompañan. Un español medio puede llegar a consumir más de 1000 calorías en 1 hora de aperitivo entre tapas y cervezas. Un truco es consumir una manzana u otra fruta con piel con un vaso de agua antes de llegar al bar para tener el estómago lleno.

La mejor opción:

- Jamón ibérico sin grasa con 195 calorías por 100gr
- Atún al natural o en escabeche
- Cecina (252 calorías por 100gr)
- Encurtidos tipo pepinillos, aceitunas (128 calorías por 100gr)
- Tomate natural en ensalada
- Gazpachos sin picatostes
- Navajas, berberechos, almejas (48 calorías por 100gr)
- Mejillones (54 calorías por 100gr)
- Pulpo (73 calorías por 100gr)
- Sepia a la plancha con limón (77 calorías por 100gr)
- Salmón ahumado (142 calorías por 100gr)
- Para beber: sidra, cerveza o vino blanco sin mezclar (70 a 100 calorías por vasito)

Olvídate de pedir:

- Pan con todas la tapas
- Pescaditos fritos
- Rebozados variados
- Patatas fritas y aperitivos fritos
- Cacahuets y frutos secos tostados
- Croquetas y empanadillas
- Embutidos grasos

Japonés:

La cocina japonesa es **una de las más sanas y bajas en grasa y calorías del mundo**, a la altura de la cocina mediterránea en la protección cardiovascular. Es una cocina que no gusta al primer intento, es recomendable ir con una persona que conozca bien los platos y nos enseñe a disfrutarlos. La ventaja de la cocina japonesa es la gran calidad de los ingredientes, principalmente soja, verduras, algas y pescados. Es una cocina de precio medio-alto porque muchos alimentos requieren una elaboración especial y una materia prima excelente, como es el caso del pescado que se come crudo.

La mejor opción:

- Sushi o pescado crudo envuelto en arroz y algas
- Sashimi
- Tallarines soba de harina integral
- Rollos maki
- Sopa de miso o pasta de soja
- Ensalada de tofu y brotes de soja
- Pollo y ternera teriyaki sin abusar de la salsa
- Té verde

Olvídate de pedir:

- Tempura: básicamente significa frito en aceite y rebozado, es la versión japonesa del pescadito frito de Andalucía.

- Los fideos chinos o udon de pasta de harina
- Rollos de huevo fritos
- Controla las salsas

Chino:

A pesar de las leyendas urbanas, los chinos son una opción a considerar, especialmente si viajamos a un lugar donde la moneda es fuerte y nuestra economía débil. **La mayoría de los chinos no tienen nada que ver con la auténtica cocina china**, son adaptaciones occidentales a la demanda.

La mejor opción:

- Ensaladas de algas
- Ensaladas de brotes de soja
- Tallarines con verduras de plato único
- Pollo con limón sin rebozado
- Pinchos de ternera con verdura
- Pescados a la plancha
- Marisco si es de calidad
- Té chino

Olvídate de pedir:

- Rollitos de primavera
- Pan chino
- Arroz chino
- Salsas variadas

Comida rápida:

Los restaurantes de comida rápida suelen ser la opción más económica cuando el bolsillo está ajustado o cuando no hay tiempo para escoger. Aunque lo habitual es pedir hamburguesas y patatas fritas, ahora las cosas están cambiando. Después de la película "SuperSize Me" los consumidores se han concienciado sobre los peligros de la dieta de las hamburgueserías. **Las grandes cadenas de comida rápida se han puesto al día y han creado menús "más sanos"** con ensaladas y otras opciones para paladares más exigentes con las grasas y las calorías.

La mejor opción:

- Ensaladas preparadas sin salsas
- Agua para beber o zumo natural
- Pollo asado sin salsas
- Pizzas de pasta fina con ingredientes vegetales o magros
- Patatas asadas con piel y sin salsas o queso fundido
- Zumos naturales
- Hamburguesas de pan de cereal con carnes bajas en grasas (pollo o pavo) y vegetales
- Sándwiches de pan integral con vegetales crudos (lechuga, tomate, pepino, pimiento) o con pollo o pavo y sin grasas ni mayonesa

Olvídate de pedir:

- Refrescos con burbujas y azúcares
- Ensaladas con la salsa incluida
- Los sobres de las salsas
- Las patatas fritas
- Perritos calientes con extras
- Tiras de pollo rebozados
- Palitos de pescado rebozados
- Hamburguesas de tamaño grande con extras de queso, mayonesa, ketchup, mostaza, etc.
- Helados

Español:

En España hay una gran variedad de cocinas regionales, desde el Norte con los asadores vascos, los asturianos-cántabro-leoneses y los gallegos, hasta la gastronomía catalana, levantina y las especialidades andaluzas, sin olvidarnos de los platos castellanos, extremeños y riojanos. **Quizás los únicos alimentos comunes sean el aceite de oliva y el vino. La mayoría de las especialidades de nuestra geografía son platos muy sanos aunque altos en calorías.** Siempre se pueden coger variantes menos energéticas de cada zona, disfrutando de cada cosa.

La mejor opción:

- Ensalada variada
- Un plato de paella de tamaño normal sólo tiene 250 calorías de media
- Lentejas sin la carne. Son 83 calorías por 100gr
- Verduras variadas a la plancha o al vapor
- Platos de carne a la plancha
- Pescados al horno sin salsa o a la plancha
- Marisco cocido
- Fruta de postre

Olvídate de pedir:

- Chuletón
- Cocidos y legumbres con todas sus carnes
- Embutidos ricos en grasa tipo chorizo, salchichón...
- Quesos grasos
- Patatas fritas de acompañamiento
- Pescados en salsas
- Pucheros
- Pescaditos fritos
- Rebozados y frituras
- Postres calóricos como arroz con leche, flanes, leche merengada, crema catalana, etc.
- Licores de la casa

Árabe:

Los restaurantes árabes son **una de las opciones más sanas para salir a cenar fuera.** En realidad son un crisol de platos de diferentes países del Magreb, con una cocina muy similar a la mediterránea, en la que no faltan las verduras de la huerta, el aceite de oliva y las legumbres.

La mejor opción:

- Cuscús o pasta de sémola de trigo, con cordero, pollo o verduras
- Hummus de garbanzos
- Ensaladas de garbanzos
- Tabbouleh, un plato libanés con trigo partido mezclado con menta, perejil, cebolla y tomate
- Berenjenas asadas al horno con zumo de limón
- Té moro con menta y sin azúcar
- Pinchos de carne de cordero o pollo con verduras a la barbacoa
- Laban o yogur árabe para beber con especias

Olvídate de pedir:

- Kebab o bocadillos de pan árabe rellenos de salsas
- Dulces, son de lo mejor de la cocina árabe, pero resultan tan ricos en calorías que un pequeño plato de postre puede aportar entre 600 y 1000 calorías

Cocina india:

La cocina hindú en poco conocida en nuestro país, pero es muy popular en Europa y se adapta muy bien al gusto occidental, especialmente cuando se rebajan los platos de especias y picantes para no "quemar" nuestros paladares. **Hay mucha variedad, algunos platos son realmente bajos en calorías, pues la forma tradicional de cocinar es al horno o "tandor"** y sin grasas. Pero los guisos son más elaborados y pueden ser muy altos en

grasas porque se cocinan con mantequilla clarificada o ghaa. El arroz basmati e el ingrediente más básico al que la mezcla de especias conocida como masala le da un toque especial. Si pides con conocimiento, la cocina hindú te sorprenderá por su variedad de sabores y no tendrás que preocuparte por la báscula.

La mejor opción:

- Arroz basmati sin salsas
- Arroz fermentado o masala dosa
- Dhal o puré de lentejas con verduras sin caramelo
- Pollo tandori
- Cordero con salsa picante
- Chapatis o tortillas rellenas con ingredientes no fritos
- Samosas de masa con carne y verdura y sin freír
- Lassi o batido de yogur con especias
- Pan Nan de harina de trigo y maíz para combinar con alimentos
- Salsas de yogur frías o raitas

Olvídate de pedir:

- Helado indio o Kulfi
- Pan Nan relleno de dulces, coco y frutos secos
- Mantequilla
- Pasteles
- Bolas de queso

BARRA LIBRE PARA:

- Ensaladas con lechugas variadas y hortalizas sin salsas, alimentos fritos tipo beicon o tiras de pollo y picatostes
- Marisco cocido
- Pescados a la plancha o al horno sin salsas
- Verduras al grill
- Legumbres cocidas sin grasas
- Pasta o arroz al natural para combinar en ensaladas sin salsas
- Agua
- Frutas naturales
- Macedonias sin azúcar y sorbetes naturales sin alcohol para postre
- Picoteos de frutos secos naturales sin tostar (nueces, almendras, avellanas, etc.)
- Una copa de vino tinto por comida
- Cerveza sin alcohol
- Yogur natural

EL TRUCO DE LAS ENSALADAS:

Si no encuentras un plato que te deje la conciencia tranquila, las ensaladas son la solución perfecta para comer en cualquier sitio, sólo tienes que controlar los ingredientes porque no todas las ensaladas son bajas en calorías. Escoge siempre alimentos vegetales frescos como lechugas, cebollas, tomates, legumbres, frutas, etc. combinados con quesos bajos en grasa, huevos cocidos, pollo a la plancha o atún. Olvídate de las salsas y aliña con aceite de oliva virgen extra y limón.