

¿Cómo cuidarse en Fiestas y Restós?

Somos seres que vivimos en sociedad y que tenemos fiestas, cumpleaños, agasajos, etc. En esas situaciones, por lo general, estamos expuestos a comidas que son más elaboradas que las que estamos acostumbrados a ingerir, que tienen más cantidad de grasa y azúcar. Además, se está más tiempo expuesto a la comida, y el hecho de que muchas veces sean bandejeadas (no sentarse a comer), hace que uno ingiera más cantidad de comida y, por ende, más cantidad de calorías y grasas. Sucede también que si el evento incluye baile, al bailar uno va gastando calorías y no se da cuenta que ya se llenó.

La primera situación a manejar la comida previa al evento, nunca lo ideal es dejar comer durante el día, porque en ese caso llegamos con mucho más apetito a la comida y cuesta mucho más controlarse al momento de la comida. Se termina comiendo más de lo que hubiéramos comido normalmente. Las compensaciones se hacen siempre después: si comí mucho hoy, mañana disminuyo, nunca al revés.

En el caso de las fiestas es complicado porque hay un menú fijo. Entonces lo ideal es elegir dentro de ese menú los alimentos con la menor elaboración posible. Siempre preferir las verduras o frutas, cortes de carne magros como el lomo o el cuadril, pollo sin piel o los pescados. Si es una suprema, a lo mejor se puede comer media, no hay que probar todo, no es la última vez que vamos a una fiesta.

Hoy en día en muchas fiestas se ofrecen muchos platos: recepción y luego entrada, dos platos principales, postre, tortas y mesa de dulce, y por si fuera poco: DESAYUNO!!!!!! Con un menú así se pueden llegar a consumir hasta 4000 calorías: un verdadero disparate.

Respecto al alcohol, se recomienda evitar los tragos, y en su lugar tomar una sola copa de champagne. Las bebidas alcohólicas cuanto más graduación alcohólica tienen, más calorías aportan.

Restós

En el caso de los restaurantes suele ser más fácil porque uno tiene la opción de ver una carta e ir eligiendo entre los diferentes platos. La entrada es un problema porque, en general, los platos que solemos consumir tienen mucha más cantidad de grasa (suelen ser fritos, fiambres o contener muchos aderezos como la mayonesa). Lo ideal es empezar con sopa o caldo y los restós no suelen tener estas opciones.

Dentro de los platos principales lo ideal es pedir cualquier corte de carne a la parrilla o a la plancha, los cortes más magros son: lomo, cuadril, peceto, cuadrada y nalga. Hay que evitar consumirlos con salsas. Si vamos a consumir pastas la mejor opción es elegir una salsa liviana como el fileto o el pesto (en poca cantidad).

El gran tema de comer afuera son los postres, los ideales son:

- 1 o 2 bochas de helado,
- frutillas (con helado),
- fruta al horno,
- ensalada de frutas.

Y el último problema de los restós son las paneras: si nos tientan, es mejor pedir que se las lleven, lo ideal es no acompañar la comida con pan o galletitas.

No te olvides de consultar con tu nutricionista cuáles son las opciones que más se adaptan a tu plan de alimentación.

