

IIDCA - Noticias

<https://www.iidca.net/>

## ¿CÓMO COMER SALUDABLE FUERA DE CASA?



¿Cómo comer  
saludable fuera  
de casa?

- Ten en mente el tipo de comida que deseas y cuenta con varias opciones de restaurantes.

- Elige opciones que incluyan verduras tipo: salteadas, frescas o cocidas; si llevan aliños pide estos aparte para que tu puedas añadir solo un poco
- Ve por la opción con menor contenido de grasa como: pollo, pescado, pavo o cerdo sin piel.
- Para beber prefiere agua o infusiones sin azúcar.
- Postre??...si la opción es fruta estaría bien; si es una opción más dulce, será mejor compartir o llevarlo para la casa.

**Recuerda; en SeComer, tenemos el objetivo de brindarte las mejores soluciones para mejorar tus hábitos alimenticios.**

**Chat de WhatsApp: <https://bit.ly/3H7GIBE>**

**Consultas e informes: 946 608 443**

**Link to Original article:** <https://www.iidca.net/noticias-news/como-comer-saludable-fuera-de-casa?elem=276279>