

DIETA FUERA DE CASA

Come sano, incluso cuando no cocinas tú

Comer bien fuera de casa es posible si sabes cómo elegir. Con esta guía podrás mantener una alimentación equilibrada incluso en días de restaurante, menú o comida preparada. La clave está en tomar buenas decisiones, priorizar vegetales, proteínas magras y evitar los excesos.

Recuerda: el equilibrio semanal es más importante que la perfección diaria.

RESTAURACIÓN

¡ADAPTA LA DIETA A TU GUSTO!

Prioriza: plancha, horno, vapor, wok.

Evita: fritos, salsas industriales, pan de acompañamiento.

Pide aliños aparte: usa AOVE, limón, vinagre suave o especias.

Hidrátate con agua o infusiones.

Si el **postre** no encaja, pide fruta fresca o yogur natural.

Busca el equilibrio entre lo que comes fuera y lo que cocinas en casa.

ENTRANTES

- Verduras salteadas o al vapor
- Gazpacho, crema de verduras
- Ensaladas variadas (con hoja verde, proteína y aliño simple)
- Carpaccios de carne magra, pescado o vegetales
- Hummus con crudités

PLATOS PRINCIPALES

- Pollo, pavo, conejo o ternera a la plancha u horno
- Pescado blanco o azul al horno, plancha o vapor
- Wok de verduras con arroz, huevo o marisco
- Pasta integral con verduras y tomate natural
- Legumbres (lentejas, garbanzos)

en ensalada o estofado suave
• Bowls completos: arroz integral, proteína y vegetales

GUARNICIONES SALUDABLES

- Verduras a la brasa, horno o vapor
- Arroz integral, quinoa, patata cocida o asada
- Ensalada verde con cherrys, cebolla o aguacate

POSTRES RECOMENDABLES

- Fruta natural o macedonia
- Yogur natural sin azúcar
- Sorbete de fruta (ocasionalmente)
- Postre de repostería (para compartir ocasionalmente)

LUNES

Desayuno

2 tostadas de espelta o centeno con jamón dulce o pavo + 1 pieza de fruta (café).

Comida (fuera)

Elegir proteína con guarnición o primer plato de vegetales con hidratos.

Media mañana
1 pieza de fruta



Merienda

Yogur natural + 1 puñado de frutos secos.

Cena

Salteado de verduras al vapor (brócoli, coliflor, calabacín, espárragos, cebolla...) con gambitas peladas, semillas de sésamo o lino.

MARTES

Desayuno

2 tostadas de espelta o centeno con queso fresco, orégano, AOVE y sal + 1 fruta (café).

Comida (fuera)

Elegir proteína con guarnición o primer plato de vegetales con hidratos.

Media mañana
1 pieza de fruta



MIÉRCOLES

Desayuno

2 tostadas de espelta o centeno con jamón dulce o pavo + 1 pieza de fruta (café).

Comida (fuera)

Elegir proteína con guarnición o primer plato de vegetales con hidratos.

Media mañana
1 pieza de fruta



Merienda

Yogur natural + frutos secos.

Cena

Salteado de dados de sepia con ajo y perejil + espárragos verdes troceados y dados de calabacín y cherry.

JUEVES

Desayuno

1 bol de yogur sin azúcar con muesli integral y fruta cortada.

Comida (fuera)

Elegir proteína con guarnición o primer plato de vegetales con hidratos.

Media mañana
1 pieza de fruta



VIERNES

Desayuno

2 tostadas de espelta o centeno con jamón ibérico + 1 fruta (café).

Comida (fuera)

Elegir proteína con guarnición o primer plato de vegetales con hidratos.

Media mañana
1 pieza de fruta



Merienda

Yogur natural + frutos secos.

Cena

Hummus con crudités (zanahoria, brócoli, pimiento rojo) + lenguado a la plancha empanado con sésamo y orégano.

SÁBADO

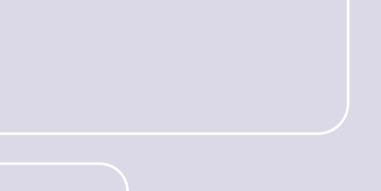
Desayuno

2 tostadas de espelta o centeno con 1/2 aguacate y 1 huevo poché + 1 fruta (café).

Comida (en casa)

Elegir proteína con guarnición o primer plato de vegetales con hidratos.

Media mañana
1 pieza de fruta



DOMINGO

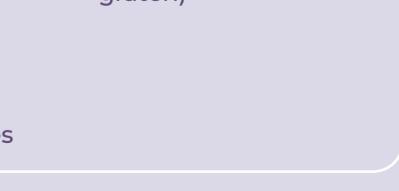
Desayuno

1 bol de yogur sin azúcar con muesli integral y fruta cortada.

Comida (en casa)

Elegir proteína con guarnición o primer plato de vegetales con hidratos.

Media mañana
1 pieza de fruta



Merienda

1 pieza de fruta

EQUIVALENCIAS

¡ADAPTA LA DIETA A TU GUSTO!

PROTEÍNAS

Proteínas animales:

- Cerdo
- Carne de res
- Pavo
- Pollo
- Salmón
- Atún
- Camarones
- Pescado blanco
- Huevos / Claras de huevo

Proteínas vegetales:

- Tofu
- Tempeh
- Seitán

Soja texturizada

- Edamame
- Legumbres (lentejas, garbanzos, alubias, etc.)
- Suplementos de proteína vegana (guisante, arroz, soja, etc.)

HIDRATOS DE CARBONO

Con gluten (si no eres intolerante o celíaco)

- Pan integral
- Pasta de trigo (preferiblemente integral)

(lentejas, garbanzos, guisantes)

- Patata / Batata
- Avena (certificada sin gluten si eres intolerante)
- Alforfón (trigo sarraceno, naturalmente sin gluten)

Sin gluten (naturales o sin gluten añadido)

- Arroz
- Quinoa
- Cuscús de maíz o arroz
- Pasta de legumbres

GRASAS

Grasas saludables (ricas en ácidos grasos buenos)

- Aguacate
- Aceite de oliva virgen extra
- Frutos secos (nueces, almendras, anacardos, etc.)
- Crema de frutos secos (cacahuete, almendra, anacardo...)
- Semillas (chía, lino, sésamo)

Grasas saturadas o menos saludables si se abusa

- Aceite de coco
- Mantequilla
- Quesos curados y gramos
- Chocolate negro (preferiblemente +85%)

PROTEÍNAS

Frutas (de menos a más fructosa aprox.)

- Fresas
- Melocotón
- Naranja
- Manzana
- Plátano

Verduras (de más fibra a menos fibra aprox.)

- Brócoli
- Espárragos
- Espinacas
- Judías verdes
- Calabacín
- Acelga
- Pimiento
- Cebolla
- Zanahoria

El cuerpo es 60 % agua

- Beber entre 1,5 y 2 litros de agua

HIDRATACIÓN

- Más del 40 % de la población mundial debería tomar vitamina D

Para una buena salud

DORMIR BIEN

- Dormir 7-8 horas por noche

HACER DEPORTE

- Caminar mínimo 30' al día

HIDRATACIÓN

- El cuerpo es 60 % agua

SUPLEMENTACIÓN

- Más del 40 % de la población mundial debería tomar vitamina D

EQUIVALENCIAS

¡ADAPTA LA DIETA A TU GUSTO!

PROTEÍNAS

Proteínas animales:

- Cerdo
- Carne de res
- Pavo
- Pollo
- Salmón
- Atún
- Camarones
- Pescado blanco
- Huevos / Claras de huevo

Proteínas vegetales:

- Tofu
- Tempeh
- Seitán

Soja texturizada

- Edamame
- Legumbres (lentejas, garbanzos, alubias, etc.)
- Suplementos de proteína vegana (guisante, arroz, soja, etc.)

HIDRATOS DE CARBONO

Con gluten (si no eres intolerante o celíaco)

- Pan integral
- Pasta de trigo (preferiblemente integral)

(lentejas, garbanzos, guisantes)

- Patata / Batata
- Avena (certificada sin gluten si eres intolerante)
- Alforfón (trigo sarraceno, naturalmente sin gluten)

Sin gluten (naturales o sin gluten añadido)

- Arroz
- Quinoa
- Cuscús de maíz o arroz
- Pasta de legumbres

GRASAS

Grasas saludables (ricas en ácidos grasos buenos)

- Aguacate
- Aceite de oliva virgen extra
- Frutos secos (nueces, almendras, anacardos, etc.)
- Crema de frutos secos (cacahuete, almendra, anacardo...)
- Semillas (chía, lino, sésamo)

Grasas saturadas o menos saludables si se abusa

</div