

# Comer bien fuera de casa



## MENU



ESCOGE UN MENU VARIADO Y EVITA  
RACIONES EXCESIVAMENTE GRANDES

Busca un restaurante que  
ofrezca vegetales frescos.



Elige alimentos asados, a  
la plancha, a la parrilla o  
al vapor.

Si es posible dedica más de  
media hora a comer.



De postres mejor  
fruta fresca.



Es preferible elegir agua  
como bebida.