

# Comer bien fuera de casa



## MENU



Busca un restaurante que ofrezca vegetales frescos



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



Es preferible elegir agua como bebida



De postre mejor fruta fresca

Si es posible dedica más de media hora a comer



Escoge un menú variado y evita raciones excesivamente grandes