

PORCIONES FUERA DE CASA

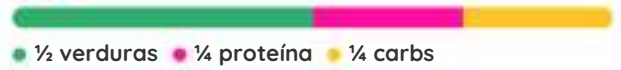


Restaurantes y eventos sociales

1 No llegues con mucha hambre

Haz una comida o snack ligero antes si lo necesitas.

2 Arma tu plato con equilibrio



3 Prioriza lo esencial

Empieza por proteína y verduras; modera fritos, salsas y postres.

4 Cuida la porción

Pide media porción, comparte o deja parte para después.

5 Come despacio

Haz pausas y escucha tu saciedad.

6 Elige mejor tus bebidas

Prefiere agua y modera el alcohol, las gaseosas y los jugos.



Disfrutar también es parte del proceso. **La clave está en el equilibrio, no en la perfección.**