

# Buffets Saludables

Comer en buffets si está tratando de hacer dieta puede ser difícil. Aquí tiene varios consejos para ayudarle a comer de manera saludable y disfrutar de un buffet.

## Consejos para comer de manera saludable en los buffets

Las pautas generales para comer fuera de casa se pueden usar en todos los restaurantes; sin embargo, hay varias pautas específicas para los buffets y los restaurantes donde se come todo lo que uno quiera.

- **El conocimiento es poder.** Antes de empezar a poner comida en el plato, revise todas las opciones. Así podrá saber exactamente qué secciones debe evitar y dónde se encuentran los alimentos que usted quiere. Esto también ayuda a no poner demasiada comida en el plato.
- **Piense pequeño.** Tome un plato pequeño para la comida. Al escoger el plato más pequeño disponible, limitará la cantidad de comida que va a poner en él.
- **Divida y vencerá.** Aunque use un plato pequeño, divida mentalmente el plato en 4 partes. Luego practique cómo calcular las porciones del plato llenando la mitad del plato con frutas y verduras y dividiendo en dos partes iguales la otra mitad, una para granos y la otra para proteínas. Esta técnica le ayudará a comer el tamaño apropiado de porciones.
- **Tres es compañía.** Use 3 platos. Esto no es para que se sirva tres porciones de los platos principales. Los 3 platos se usan para partes diferentes de la comida. Uno para la ensalada, uno para el plato principal y el último para el postre. Asegúrese de que los 3 platos sean pequeños para evitar comer demasiado.
- **Varios viajes.** En lugar de servir toda su comida a la vez, haga varios viajes. Así no solo quemará más calorías, sino que también se dará el tiempo suficiente para darse cuenta que ya está lleno.
- **El valor de la fruta.** Escoja fruta para el postre en lugar de pasteles. En lugar de postres azucarados y pasteles llenos de calorías para el postre, escoja una porción pequeña de yogur helado con mucha fruta fresca. Así comerá un postre sabroso y refrescante sin comer demasiadas calorías.
- **Una barriga llena no significa un plato vacío.** No se preocupe si deja comida en el plato. Coma solo lo que quiere y deje de comer cuando esté lleno. Si escucha a su cuerpo, evitará las calorías adicionales que se obtienen al comer demasiado.

*Recuerde estos consejos y técnicas la próxima vez que vaya a comer a un buffet. Si empieza a sentirse abrumado, ¡no olvide que usted se lo merece!  
¡Solo porque en los buffets se puede comer todo lo que uno quiera, no significa que usted tiene que hacerlo!*

**¡Visite [www.texercise.com](http://www.texercise.com)!**