

### Consejos dietéticos para comer fuera de casa

1. Coma con lentitud y saboree los alimentos.
2. En un restaurante intente no comer pan.
3. Seleccione aquellos platos del menú con menor contenido en grasas (asados, plancha, cocido...)
4. Consuma preferentemente más pescado que carnes.
5. Evite platos muy condimentados y con grasas.
6. No tome comidas con sabores o aromas fuertes.
7. Aprenda [las medidas de las raciones](#).
8. Evite comer alimentos precocinados.
9. Evite todo tipo de postres azucarados y sustitúyalos por fruta fresca.
10. Tome abundantes líquidos, evitando las bebidas de alcohol y las azucaradas.
11. No coma fuera de horas.

### Arroz, guisantes, legumbres, patatas, pasta (alimento escurrido)

Cucharón



= 1 intercambio

Cazo



= 2 intercambios

### Intercambio de hidratos de carbono

2 dedos de barra



20 g

1/3 unidad mediana



50 g crudo

1 cucharón cocido



15 g crudo

1 cucharón cocido



20 g crudo

1 cucharón cocido



15 g crudo

3 unidades "María"



17 g

### Intercambio de proteínas

8 nueces españolas



40 g peladas

2 albóndigas medianas



50 g carne crudo

1 huevo mediano



60 g crudo

1 cuña grande



40 g

### Intercambio de grasas

1 cucharada postre 10  
g



1 punta de cuchillo 8  
gr

1 cucharada sopera 10  
g



=