



Ana Sánchez Blázquez

Redacción E&J



Dos consejos clave de Edenred y la Academia Española de Nutrición y Dietética para comer saludable en los restaurantes

Comer fuera de casa de manera saludable no es una tarea sencilla y muchas veces nos vemos obligados a hacerlo por trabajo, porque es la opción más rápida o por simple ocio. Según el último Barómetro FOOD de Edenred, 8 de cada 10 personas eligen un restaurante en función de su oferta saludable. Sin embargo, a veces cuesta saber que opción elegir dentro de la carta. Para ello, Edenred y la Academia Española de Nutrición y Dietética explican dos claves esenciales.

1.

Olvida la pirámide alimentaria: estas son las proporciones que debe tener tu plato, según el modelo Harvard.

Este modelo sugiere que el 50 % de nuestro plato debe de estar compuesto de vegetales, el 25 % por alimentos proteicos (como carnes y huevos o alternativas vegetales) y el otro 25 % por cereales. Para construir un menú diario siguiendo este modelo de Harvard, tenemos opciones sencillas y accesibles: comenzar con una ensalada fresca o parrillada de verduras, seguido de un plato principal con proteínas moderadas, como un mu ...

SUSCRÍBETE >

para una conversión completa a PDF |