

Comida Sana

Cómo Comer Bien en los Bufés

Por Kari Bachman

Los restaurantes bufés que ofrecen “todo lo que quiera comer” pueden ser una buena selección cuando salimos a comer. Cada persona puede escoger lo que le guste. Además, muchas veces los bufés son muy económicos.

¿Pero después de salir del bufé, quién no se ha sentido demasiado lleno? Es difícil resistir la tentación de hartarse al ver una interminable variedad de comida. Las ideas que siguen pueden ayudarle a combatir la tendencia de comer en exceso en los bufés.

Al entrar al restaurante, revise todo el bufé y decida qué comer. Esto ayuda a cambiar el hábito de tomar un poquito de todo por no saber lo que queda más adelante.

Luego, vaya al puesto de ensaladas. En un plato de tamaño mediano, sírvase ensalada mixta, concentrándose en las verduras frescas. Las ensaladas que ya están aderezadas suelen ser altas en grasa y calorías. Escoja un aderezo bajo en grasa.

Al sentarse, tome té en vez de refrescos azucarados que contienen calorías vacías, y endulce el té con sustituto de azúcar. Converse mientras come para que no coma tan rápido. Comiendo más despacio, se sentirá lleno sin hartarse.

Después de terminar su ensalada, espere algunos minutos antes de ir a la línea de comidas calientes. Sírvase porciones pequeñas de dos o tres charolas principales. Complete su plato con verduras cocidas en poca grasa. La idea es dejar algunas comidas para probar en la próxima visita.

Al terminar este segundo proceso, es hora del postre. Sírvase diferentes frutas en un plato hondo pequeño con un poco de helado suave y un puño de nueces. Así tendrá un postre sabroso y más saludable que los pasteles del bufé.

En lugar de implementar todas estas ideas de una vez, escoja dos o tres de ellas para empezar en la próxima visita a un bufé. Así, podrá salir del restaurante sin dolor del estómago, y sin sentirse privado.

Kari Bachman es coordinadora de programas de nutrición para el Servicio de Extensión Cooperativa, que dirige la Universidad Estatal de Nuevo México. Puede comunicarse con ella por teléfono (505-646-2009) o por correo electrónico (kbachman@nmsu.edu).