

La comida saludable no es aburrida

Cuando se oye hablar de comida saludable, lo primero que viene a la mente es la comida insípida. **Lo cierto es que comer sano no tiene por qué ser aburrido.** Desde Sa Roqueta Restaurant te aseguramos que es posible comer los alimentos que te gustan, de manera saludable.

A muchas personas se les hace tedioso consumir comida saludable, debido a una concepción errónea de lo que es la comida saludable. Por lo general, la asocian con el hecho de ser poco apetitosa, con una presentación visual poca atractiva, lo que les provoca descontento a la hora de comer.



Consejos para aprender a comer comida saludable

El truco está en aprender qué alimentos debes evitar y comer los que te gustan con moderación. **Por mucho que quieras perder peso y mantenerte sano, también es esencial que disfrutes de los alimentos que comes.** He aquí algunos consejos para comer sano sin aburrirse:

Conoce los sustitutos saludables

Es necesario conocer los sustitutos saludables cuando se trata de alimentos. Si tienes antojo de pizza, no es necesario que te comas la típica pizza con mucho queso, es posible hacer una versión saludable de la [pizza](#), al igual que de otras comidas rápidas saludables.

Te sorprenderá ver cómo puedes disfrutar de los alimentos que te gustan sustituyéndolos por alternativas saludables. **Al principio, puede parecerte raro, pero con el tiempo, te acostumbras a comer todas las versiones saludables de los alimentos.**

Inspírate a la hora de preparar tus comidas

Si dominas solo algunas pocas recetas de comida saludable y las comes una y otra vez, tarde o temprano terminarás aburriéndote de la misma comida. La variedad en las combinaciones de ingredientes es la clave.

Puedes seguir comiendo fuera

Mucha gente piensa que comer de forma saludable se trata de comidas caseras. La verdad es que no es necesario limitarse a las comidas caseras. **Todavía hay restaurantes que se dedican a servir alimentos saludables. Siempre puedes pedir una opción de comida sana, y te la darán.**

Por ejemplo, prueba a preparar comidas a la plancha en lugar de frita, y notarás la diferencia. Además, considera la posibilidad de tomar porciones más pequeñas en lugar de comer la comida completa.

Días para hacer trampa

Los días de trampa funcionan cuando se trata de seguir una alimentación saludable. Puedes decidir tomarte un día y comer los alimentos que echas de menos. **Los días para hacer trampa están pensados para ayudarte a mantenerte concentrado en una alimentación saludable.**

Si ignoras tus antojos, es posible que tengas la tentación de darte un atracón. Intenta darte un capricho con tus comidas favoritas de vez en cuando, y agradecerás el descanso.

Mantente hidratado

Mantenerte hidratado puede ayudarte a seguir una dieta saludable. **Mantener tu cuerpo hidratado puede ayudarte a lidiar con antojos innecesarios.**

Cuando tenga antojos, se verá obligado a abusar de alimentos que no debería comer. Beba suficiente agua y no necesitarás comer en exceso.



Rodéate de amigos amantes de las comidas saludables

Los amigos tienen un fuerte impacto en la vida de uno. Es mucho más fuerte incluso cuando se compara con las relaciones compartidas entre los miembros de la familia. **Hoy en día, la gente tiende a escuchar más a sus amigos que a hacer lo que sus padres quieren que hagan.**

Desde su lado positivo, los amigos con intereses comunes pueden apoyarte, participando en actividades saludables contigo para ayudarte a adquirir un estilo de vida más saludable.

Ideas de alimentos saludables

Puedes hacer tus comidas favoritas más saludables con solo cambiar los métodos de cocción y algunos ingredientes como, por ejemplo, agregar más verduras, sustituir el aceite. **Toma en cuenta que debes incluir proteínas, vegetales, cereales o pastas integrales.**

Las comidas saludables consisten en alimentos ricos en frutas, verduras, cereales integrales y proteínas saludables (pescado, carnes y legumbres), y baja en azúcares añadidos, sal y grasas saturadas (margarina, mantequilla, carnes grasas).

Acá te dejamos una lista de alimentos saludables que puedes consumir solas o combinadas en exquisitos platos:

Bayas

Los arándanos, fresas, moras y frambuesas son ricos en antioxidante, polifenoles y fibra. Son una excelente fuente de vitamina C. Adicionalmente, tienen un agradable sabor. **Puedes comerlas solas o añadidas a los cereales, al yogurt, en ensaladas o en batidos y jugos.**

Verduras crucíferas

Entre ellas el brócoli, la col rizada, las berzas, la coliflor, las coles de Bruselas, son ricas en fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes. Saben muy bien cuando se asan con aceite de oliva y se adereza con tus especias favoritas.



Avena

Es un cereal saludable que contiene fibra, magnesio y potasio. **Es ideal para el desayuno, la puedes comer cruda o cocida.** Una combinación exquisita es acompañada con bayas y semillas de chía.

Pescados

El salmón, la trucha y la sardina contienen grasas saludables conocidas como omega-3. Se recomienda el consumo por lo menos dos veces por semana. Tanto si comes en un restaurante o en tu casa, elige el pescado a la plancha u horneado, evita comerlo frito.

Legumbres

Las lentejas, frijoles, guisantes, garbanzos y alubias, tienen un alto contenido de fibras saludables, proteínas vegetales y flavonoides. Se aconseja comer por lo menos una ración al día. **Cubre tu ensalada con garbanzos, disfruta de una sopa de lentejas o guisantes partidos, o toma un bocadillo de hummus y verduras.**

Aceite de oliva

Contiene altos niveles de grasas saludables o monoinsaturadas y antioxidantes. Sustituye los aderezos cremosos de las ensaladas, por aderezos con aceite de oliva preferiblemente “Extra Virgen”.

Frutos secos y semillas

Contienen proteínas, vitamina E y grasas saludables. Espolvorea nueces picadas y semillas de lino en tu yogur matutino y disfruta de un puñado de almendras o de una manzana con una cucharada de mantequilla de cacahuete para una merienda saludable. Cómelos sin sal y controla las raciones.



Comida saludable en Sa Roqueta Restaurant

Sa Roqueta Restaurant, es un restaurante de comida saludable que tiene un tranquilo y acogedor ambiente, donde te ofrecemos opciones veganas, vegetarianas y para régimen especial, elaborados con productos de primera calidad.

Te invitamos a descubrir nuestra carta, donde ofrecemos menús equilibrados a base de carnes, pescados, legumbres, arroces y muchos otros ingredientes saludables.