

**COMER  
FUERA DE CASA  
DE FORMA  
SALUDABLE**



## COMER FUERA DE CASA DE FORMA SALUDABLE

Nuestro actual estilo de vida hace que comer fuera de casa sea un hábito bastante frecuente en la mayoría de nosotros, ya sea por motivos laborales o de ocio. Si bien las circunstancias y las expectativas serán muy diferentes según cuál sea la situación, el hecho de que no se trate de un acto esporádico, sino de un hecho frecuente, hace que debamos considerar de forma especial qué hábitos tenemos al comer fuera de casa para que no afecte negativamente a nuestro estado de salud. Diversos estudios indican que comer fuera de casa está asociado a consumir más energía y más grasa de la que necesitamos, además de menos vitaminas y minerales de los que deberíamos. Es por estos motivos que si comemos fuera con frecuencia necesitaremos poner especial atención para que no influya negativamente en nuestra salud.

No solo debemos tener presente qué alimentos escogemos, sino también la cantidad que ingerimos de cada uno, cómo están preparados y cómo, dónde y cuánto tiempo dedicamos a comer o el ambiente del espacio donde estamos.

En primer lugar, podemos definir tres posibles escenarios que nos encontramos al comer fuera de casa. El primero, cuando somos nosotros mismos los que nos hemos preparado la comida en casa para llevarla a cualquier otro lugar. El segundo es la denominada restauración comercial, es decir, aquella en que nosotros escogemos el tipo de establecimiento al que queremos ir según sean nuestras expectativas. Este sector incluye cualquier tipo de bar, cafetería o restaurante, en sus distintas modalidades. Y, por último, está la denominada restauración social, aquella en la que somos un "comensal cautivo", un usuario que no puede, o mínimamente, escoger lo que va a comer. En este sector encontramos los comedores laborales o escolares, los centros sanitarios o instituciones públicas que disponen de servicio de comedor.

Por lo tanto, según cual sea la situación en la que nos encontramos, la forma de alimentarnos puede variar mucho, pero unos consejos generales pueden servirnos para adaptarlo a cada momento, pudiendo gozar de nuestras comidas fuera de casa de la forma más saludable posible.

Para ello, solamente debemos seguir los consejos que explicamos a continuación, los cuales se basan en los siguientes aspectos:

**1. ¿Qué escoger?**

**2. ¿Cuánto debemos comer?**

**3. ¿Cómo tenemos que comer?**

01

¿QUÉ ESCOGER?

El primer reto que se nos plantea es, lógicamente, qué comer. Este dilema no solo lo tenemos cuando estamos fuera de casa, sino que nos aparece entre 3 y 5 veces al día, todos los días del año. Es por ello que lo que comemos fuera de casa debe estar en consonancia con lo que comemos el resto del día y el resto de la semana. Solo con una regularidad en mantener unos hábitos alimentarios saludables podremos mantener un buen estado de salud.

En consecuencia, si comer fuera de casa representa para nosotros un hábito frecuente, no podemos descuidarlo si queremos tener una buena alimentación. Por ello, el primer consejo se basa en la planificación.

Es especialmente indicado en el caso que lo que comemos fuera de casa nos lo preparemos nosotros mismos, como por ejemplo, cuando comemos de fiambra en el trabajo. Es decir, el primer paso es construir nuestro menú semanal, intentando variar los alimentos y formas de preparación que utilizamos en cada comida. Este ejercicio también nos ayudará a organizarnos la compra y a poder preparar los platos con antelación.

Ya sea para planificarnos el menú semanal o para escoger cuando nos encontramos frente a una carta de un restaurante o una línea de bufé, necesitamos saber qué alimentos debemos priorizar. Dos herramientas muy prácticas nos pueden ser de gran utilidad para escoger nuestros desayunos/meriendas y nuestras comidas/cenas.

En el caso del desayuno o la merienda, una buena opción es intentar incluir tres grupos de alimentos:

- **Un cereal:** distintos tipos de pan, cereales, etc. Las variedades integrales nos ayudarán a incorporar más fibra a nuestra alimentación. Productos de bollería como pasteles, madalenas, bizcochos o galletas pueden formar parte esporádicamente de este grupo, pero no de forma habitual.
- **Un lácteo:** leche, yogur, queso, etc. Gran fuente de calcio para nuestro organismo, son un buen complemento para nuestros desayunos.
- **Una fruta:** la mejor opción es comer fruta fresca entera, pero un zumo natural puede ser una alternativa de vez en cuando. Recordad que siempre que sea posible es mejor tomarla con piel, ya que es una fuente extra de nutrientes, no solo de fibra, sino también de otros compuestos antioxidantes, como el conocido resveratrol, presente principalmente en la piel de la uva.

Por lo tanto, si desayunamos fuera de casa, el típico café con leche con una tostada puede servirnos. ¿Y qué mejor que una pieza de fruta para media mañana? Es la opción más cómoda para llevar a cualquier lugar.

Para decidir la comida o la cena, el planteamiento difiere un poco y podemos incluir alimentos de los siguientes grupos:

- **Farináceos:** son aquellos alimentos que nos aportan mayoritariamente hidratos de carbono, es decir, energía. Podemos optar por cereales y sus derivados (pan, pasta, arroz...), tubérculos (patata, boniato, yuca...) o legumbres (garbanzos, lentejas, alubias, guisantes, soja...). Al igual que en el desayuno, se recomienda priorizar las versiones integrales de los cereales o incluir de vez en cuando aquellas variedades menos conocidas, que habitualmente no están refinadas, como la avena, la cebada, el mijo, la quínoa...
- **Verduras:** ya sea cruda o cocida, siempre debemos intentar incluir una parte de verdura en nuestras comidas. Cabe destacar que el aceite de



oliva virgen es el mejor aliño que podemos utilizar, no solo con las verduras, sino también a la hora de cocinar.

- **Alimentos proteicos:** carne, pescado o huevos son los representantes del mundo animal, de los que debemos intentar potenciar el consumo de pescado; es importante, sobre todo, incluir pescado azul, por su contenido en ácidos grasos omega-3, 1 o 2 veces por semana. Pero las legumbres también son una buena fuente de proteína vegetal, en este caso, combinadas con cereales.



- **Postre:** una buena opción siempre será la fruta fresca. Pero si la comemos en otro momento del día, de postre podemos tomar un lácteo. Pastes y dulces deberían ser una elección ocasional.



- **Bebida:** en este caso el agua es la mejor elección. Debemos tener en cuenta que otras bebidas pueden aportarnos más energía de la que necesitamos sin darnos cuenta.



Existe una técnica que puede ayudarnos a recordar que debemos incorporar todos estos grupos de alimentos cada vez que comemos; consiste en combinar los tres grupos de alimentos principales (verdura, farináceo y proteico) en un mismo plato y construirnos nuestro "plato combinado":



Este concepto también lo podemos utilizar si queremos comer primer plato y segundo plato. En este caso tenemos dos opciones.

En primer lugar, si realizamos actividad física de forma intensa, puede sernos de utilidad esta combinación:



En cambio, si tenemos una vida más sedentaria, la combinación idónea sería esta:



Una vez sabemos qué alimentos debemos incluir, estos pueden estar cocinados de varias formas, lo cual también influirá en su frecuencia recomendada de consumo. Debemos intentar priorizar aquellas elaboraciones que incorporen poca grasa al plato: cocciones al vapor, hervidos, al horno, a la plancha o al microondas pueden ser una buena opción. Tenemos que intentar limitar las salsas, fritos o rebozados, pasteles, etc.

Ya sabemos qué alimentos comer y cómo deben estar preparados, pero ¿cómo escogemos cuando estamos fuera de casa? ¿Qué estrategias pueden sernos útiles? En este caso, dependerá del tipo de establecimiento donde nos encontremos. Aquí presentamos algunos consejos:

- **En un autoservicio:** muchas veces, cuando vamos a un establecimiento en el que nos tenemos que servir en una línea de bufé, podemos encontrarnos con que al final de la línea aparecen platos que hubiéramos escogido si los hubiéramos visto antes. Esto también incluye aquellos restaurantes de bufé libre, en los que podemos comer

tanto como queramos. En estos casos lo más importante es haber visto todas las opciones que hay antes de empezar a elegir. Será beneficioso en dos sentidos: el primero, porque podremos componer nuestro menú de acuerdo a las recomendaciones anteriores; el segundo, porque evitaremos el impulso de coger alimentos que no sean tan convenientes, simplemente por el hecho de haberlos visto antes que otros que nos convienen más.

- **En un restaurante de menú:** una gran parte de restaurantes de nuestro país ofrece la opción de menú del día, formado principalmente por algunas opciones de primer plato y otras tantas de segundo, acompañado habitualmente de pan, bebida y postre. En esta situación, en primer lugar buscaremos la combinación que más se adecue a nuestras necesidades. Podemos partir del menú semanal que hemos planificado en casa para escoger si aquel día comemos carne o pescado, por ejemplo. También podemos valorar la posibilidad de escoger dos primeros platos, un segundo más completo con guarnición, etc. Muchas veces, aunque parezca que no hay más opción que hacer el menú tal y como nos lo presentan, si lo pedimos podemos hacer unos mínimos cambios que pueden ayudarnos mucho. Podemos escoger el primer plato de verdura y un segundo con guarnición de patatas; o el primer plato de arroz o pasta y el segundo con guarnición de ensalada o verdura cocida, tal y como mostrábamos en los anteriores ejemplos para componernos el menú. Y de postre, nada mejor que fruta del tiempo.
- **A la carta:** como en los casos anteriores, debemos intentar seguir el mismo esquema para componer nuestro menú. En este caso, no solo puede sernos útil en restaurantes de comida más tradicional, sino también en otros formatos. En hamburgueserías o restaurantes de comida rápida podemos componer nuestro menú con la hamburguesa (es-





cogiendo aquellas opciones que no incluyan doble cantidad de carne) y una ensalada, tomando agua como bebida. En pizzerías podemos comer una pizza con bastante verdura, el queso ya nos aportará la proteína. Y, de nuevo, a la hora de escoger el postre, seguro que en la oferta hay algo de fruta o un lácteo. Una tendencia en auge es el comer de tapas, lo cual tampoco tiene que estar reñido con comer saludablemente. Una vez más, la clave está en la variedad. En este caso, no solo de tipos de alimentos, sino también de formas de preparación, intentando no escoger demasiadas preparaciones fritas, por ejemplo. Una buena combinación puede ser: pimientos asados, champiñones al ajillo, patatas bravas y calamares a la plancha.

## 02

## ¿CUÁNTO DEBEMOS COMER?

Una alimentación saludable es una cuestión de calidad, en tanto que el tipo de alimentos que comemos y cómo los preparamos influye en el tipo de nutrientes que nos aportan, pero también es una cuestión de cantidad: estos alimentos, y en consecuencia los nutrientes que nos aportan, los necesitamos en su justa medida. Más cantidad de la que necesitamos nos puede inducir a padecer sobrepeso u obesidad, además de otras enfermedades relacionadas con el exceso de determinados nutrientes, como pueden ser la diabetes o las hiperlipidemias. Pero tampoco debemos descuidar los problemas de salud que pueden causar dietas demasiado bajas en calorías o deficientes en algún nutriente.

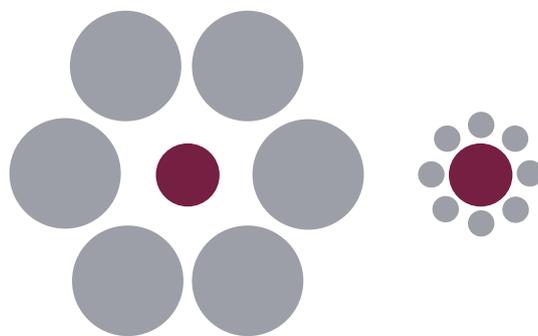
La cantidad de energía que necesitamos depende de muchos factores, principalmente de la edad, el sexo y el nivel de actividad física que hacemos. Por lo tanto, en cuanto a aporte

energético se refiere, no podemos dar un valor que sirva para todos. Otros factores que no debemos descuidar son la hora del día y lo que haremos después de comer. Si después de comer tenemos que seguir trabajando, intentaremos que no sea una comida muy copiosa para poder rendir al máximo. En la cena es mejor comer más ligero, ya que al cabo de poco tiempo estaremos durmiendo.

¿Cómo controlamos la cantidad que comemos fuera de casa? En primer lugar, cabe destacar que los adultos tendemos a comer-nos la práctica totalidad de comida que nos servimos; por lo tanto, debemos tener cuidado de la cantidad que vamos a comer antes de ponerlo en el plato, porque una vez allí, es muy probable que termine en nuestro estómago. Tenemos varias estrategias en función de la situación:



- **Cuando nosotros mismos nos servimos:** en esta situación podemos hablar de cuando comemos de fiambarrera, en un autoservicio o en un bufé libre. Cuando escogemos la vajilla con la que vamos a comer, debemos tener presente la denominada ilusión de Ebbinghaus o círculos de Titchener.



Es una ilusión óptica que altera la percepción de las dimensiones relativas. Traducido al mundo de la comida, significa que una misma cantidad de comida servida en un



plato grande parecerá más pequeña que esa misma cantidad servida en un plato pequeño. Pero una vez sabemos que esta ilusión ocurre, solo tenemos que aprender a interpretarla. Al usar una fiambarrera, nos puede ser útil disponer primero la cantidad de alimento que queremos comer en un plato para ver posteriormente qué cantidad representa en la fiambarrera. En la mayoría de casos, si llenamos la fiambarrera estaremos comiendo más cantidad de la que comeríamos en un plato. En un autoservicio o bufé, tenemos varias opciones. Podemos escoger un plato grande y componernos nuestro "plato combinado", dividiéndolo en tres partes y llenando cada una de ellas con un grupo de alimentos diferente: verduras, farináceos y proteicos. Si preferimos comer primero y segundo plato, quizá sea mejor escoger platos más pequeños: de esta forma, comiendo la misma cantidad tendremos la sensación de que el plato está más lleno.

- **Cuando nos sirven:** en este caso hablamos de restaurantes de menú o a la carta, en los que escogemos el plato que queremos comer, pero no sabemos qué cantidad sirven. Si se trata de un establecimiento que sirve más cantidad de comida por ración de la que queremos, tenemos varias opciones. Si estamos en compañía, tenemos la opción de compartir un plato entre dos personas; esta estrategia es muy usada cuando vamos con niños pequeños o cuando queremos deleitarnos con un postre dulce, pero no nos apetece la ración entera. Otra opción que cada vez está más extendida, y seguirá extendiéndose si el cliente lo sigue pidiendo, es el hecho de poder elegir entre ración completa o media ración. De este modo podremos escoger qué cantidad queremos de cada plato que comemos.

## 03

## ¿CÓMO TENEMOS QUE COMER?

Comer es un acto social, por lo que no puede entenderse como una actividad aislada o independiente del ambiente donde se realiza. Esto significa que no podemos olvidarnos de cómo puede influenciar lo que vamos a comer según la compañía que tenemos, cómo nos sentamos, el ruido que hay o las posibles distracciones que tenemos mientras estamos comiendo.

- **La compañía:** siempre que podamos es mejor comer acompañado que comer solo. Además de suponer un momento de encuentro con familiares, amigos o compañeros, nuestros hábitos alimentarios también pueden verse influenciados por lo que comen nuestros compañeros de mesa. Este hecho puede analizarse desde varios puntos de vista. Si hablamos de educación alimentaria, las elecciones de los niños estarán influenciadas por las elecciones de sus padres: lo mejor es dar buen ejemplo. Si nos encontramos en una situación con varios adultos, los buenos (o malos) hábitos de quienes comen con nosotros pueden hacer cambiar los nuestros. Por consiguiente, rodearse de gente que tenga elecciones más saludables puede ayudarnos a comer mejor sin prácticamente darnos cuenta.
- **El tiempo:** en este aspecto, además de las cuestiones sociales y psicológicas, que recomiendan comer con calma, disfrutando del momento y de la compañía, también intervienen cuestiones fisiológicas. Y es que la sensación de saciedad aparece unos 20 minutos después de haber empezado a comer; así, si comemos muy deprisa puede ser que comamos más cantidad de la que deberíamos, porque nuestro cuerpo no ha tenido suficiente tiempo para hacernos notar que ya estábamos llenos. Además, para tener una correcta digestión, tenemos que empezar por masticar bien, ya que es en la boca donde empieza el proceso.
- **Ambiente:** en muchas ocasiones se habla del papel que juega cada uno de nuestros sentidos a la hora de comer. Si bien es cierto que todos ellos intervienen en la captación de las propiedades organolépticas de un alimento, hay algunos sentidos que también pueden estar influenciados por el ambiente del lugar donde estamos comiendo: son, principalmente, la vista y el oído. Comer en sitios con falta de luz puede hacer que no podamos percibir de forma correcta lo que estamos comiendo, hecho que puede hacernos comer más. En cuanto al oído, un ambiente ruidoso también puede hacer que comamos más. Lo mejor es intentar comer en ambientes con una luz óptima, ni muy intensa ni muy escasa, y procurar que no haya demasiado ruido.



- **Posibles distracciones:** cuando comemos en un restaurante en compañía de otra gente, no es muy habitual tener distracciones como la televisión, pero sí que pueden estar presentes en otras ocasiones. Es el caso, por ejemplo, de cuando estamos trabajando y decidimos comer frente al ordenador, o cuando quedamos con los amigos para ver un partido en un bar. El hecho de tener el ordenador o la televisión hace cambiar el foco de nuestra concentración. Así, ya no estamos pendientes de lo que estamos comiendo, sino que nuestra atención se centra en la pantalla. Este hecho puede hacernos perder la noción de lo que estamos comiendo y, si no hemos tenido precaución de servirnos la cantidad justa que queríamos comer o tenemos frente a nosotros bandejas o platos para compartir con otros, puede ser que acabemos comiendo mucha más cantidad de la que deberíamos. Además, no debemos olvidar el hecho de que si no nos fijamos en lo que estamos comiendo, también nos estamos perdiendo la oportunidad de disfrutar de la comida que tenemos enfrente.



## REFERENCIAS

1. Wansink B, Johnson K. The clean plate club: about 92% of self-served food is eaten. *Int J Obes (Lond)* [Internet]. 2014; May: 1-4. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24946909>
2. Wansink B, Van Kleef E. Dinner rituals that correlate with child and adult BMI. *Obesity*. Nature Publishing Group. 2014; 22 (5).
3. Wansink B, van Ittersum K. Fast food restaurant lighting and music can reduce calorie intake and increase satisfaction. *Psychol Rep* [Internet]. 2012; 111 (1): 228-32. Available from: <http://www.amsciepub.com/doi/abs/10.2466/01.PRO.111.4.228-232><http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23045865>
4. Wansink B, Van Ittersum K. Portion size me: plate-size induced consumption norms and win-win solutions for reducing food intake and waste. *J Exp Psychol Appl* [Internet]. 2013; 19 (4): 320-32. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24341317>
5. Wansink B, Payne CR. Eating behavior and obesity at Chinese buffets. *Obesity (Silver Spring)*. 2008; 16 (8): 1957-60.
6. Wansink B, Chandon P. Meal size, not body size, explains errors in estimating the calorie content of meals. *Ann Intern Med*. 2006; 145 (5): 326-32.
7. Wansink B. Environmental factors that increase the food intake and consumption volume of unknowing consumers. *Annu Rev Nutr*. 2004; 24: 455-79.
8. Vartanian LR, Herman CP, Wansink B. Are we aware of the external factors that influence our food intake? *Health Psychol* [Internet]. 2008; 27 (5): 533-8. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18823179>
9. Tal A. First Foods Most: After 18-Hour Fast, People Drawn to Starches First and Vegetables Last. *Archives of Internal Medicine*. 2012; 961.
10. Scheibehenne B, Todd PM, Wansink B. Dining in the dark. The importance of visual cues for food consumption and satiety. *Appetite*. 2010; 55 (3): 710-3.
11. Lachat C, Nago E, Verstraeten R, Roberfroid D, Van Camp J, Kolsteren P. Eating out of home and its association with dietary intake: a systematic review of the evidence. *Obes Rev* [Internet]. 2012; 13 (4): 329-46. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22106948>
12. Hanks AS, Just DR, Wansink B. Smarter lunchrooms can address new school lunchroom guidelines and childhood obesity. *J Pediatr*. 2013; 162 (4): 867-9.
13. Bezerra IN, Curioni C, Sichieri R. Association between eating out of home and body weight. *Nutrition Reviews*. 2012; 65-79.
14. Larson N, Story M. A review of environmental influences on food choices. *Ann Behav Med* [Internet]. 2009 Dec [cited 2014 Oct 2]; 38 Suppl 1: S56-73. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19802648>
15. Hanks AS, Just DR, Smith LE, Wansink B. Healthy convenience: nudging students toward healthier choices in the lunchroom. *J Public Health (Oxf)* [Internet]. 2012 Aug [cited 2014 Sep 4]; 34 (3): 370-6. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22294661>
16. Wansink B, Hanks AS. Slim by design: serving healthy foods first in buffet lines improves overall meal selection. *PLoS One* [Internet]. 2013 Jan [cited 2014 Sep 27]; 8 (10): e77055. Available from: <http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=3806736&tool=pmcentrez&rendertype=abstract>
17. Araluce M del M. Empresas de restauración alimentaria: un sistema de gestión global. Ediciones Díaz de Santos; 2001.
18. Dinars de carmanyola a l'entorn laboral [Internet]. Agència de Salut Pública de Catalunya. 2012 [cited 2014 Oct 2]. Available from: [http://www.20.gencat.cat/docs/salut/Home/Ambits tematics/Linies dactuacio/Salut\\_i\\_qualitat/Salut publica/PAAS/Documents/Arxius/ASPCAT\\_Dinars\\_carmanyola\\_entorn\\_laboral.pdf](http://www.20.gencat.cat/docs/salut/Home/Ambits tematics/Linies dactuacio/Salut_i_qualitat/Salut publica/PAAS/Documents/Arxius/ASPCAT_Dinars_carmanyola_entorn_laboral.pdf)
19. Healthy packed lunches [Internet]. British Dietetic Association. 2012 [cited 2014 Oct 2]. Available from: <https://www.bda.uk.com/foodfacts/PackedLunches>
20. Brown bag it to Work [Internet]. EatRight Ontario. [cited 2014 Oct 2]. Available from: [http://www.eatrightontario.ca/en/Articles/Workplace-wellness/Brown-bag-it-to-Work.aspx#.VC10PWd\\_tH4](http://www.eatrightontario.ca/en/Articles/Workplace-wellness/Brown-bag-it-to-Work.aspx#.VC10PWd_tH4)
21. Making healthy fast food choices at school [Internet]. EatRight Ontario. [cited 2014 Oct 2]. Available from: [http://www.eatrightontario.ca/en/Articles/Adolescents-teenagers/Making-healthy-fast-food-choices-at-school.aspx#.VC10gmd\\_tH4](http://www.eatrightontario.ca/en/Articles/Adolescents-teenagers/Making-healthy-fast-food-choices-at-school.aspx#.VC10gmd_tH4)
22. Top 10 tips for eating out [Internet]. EatRight Ontario. [cited 2014 Oct 2]. Available from: [http://www.eatrightontario.ca/en/Articles/Dining-Out/Top-10-tips-for-eating-out.aspx#.VC10xmd\\_tH4](http://www.eatrightontario.ca/en/Articles/Dining-Out/Top-10-tips-for-eating-out.aspx#.VC10xmd_tH4)
23. You can ask... for smaller portions [Internet]. EatRight Ontario. [cited 2014 Oct 2]. Available from: [http://www.eatrightontario.ca/en/Articles/Dining-Out/You-can-ask--for-smaller-portions.aspx#.VC103md\\_tH4](http://www.eatrightontario.ca/en/Articles/Dining-Out/You-can-ask--for-smaller-portions.aspx#.VC103md_tH4)
24. You can ask... for more veggies [Internet]. EatRight Ontario. [cited 2014 Oct 2]. Available from: [http://www.eatrightontario.ca/en/Articles/Dining-Out/You-can-ask--for-more-veggies.aspx#.VC11CGd\\_tH4](http://www.eatrightontario.ca/en/Articles/Dining-Out/You-can-ask--for-more-veggies.aspx#.VC11CGd_tH4)
25. Fast Food Options - Tips for Making Healthy Choices [Internet]. Dietitians of Canada. [cited 2014 Oct 2]. Available from: <http://www.dietitians.ca/Nutrition-Resources-A-Z/Factsheets/Lunches/Fast-Food-Options.aspx>
26. Eating Out [Internet]. Academy of Nutrition and Dietetics. [cited 2014 Oct 2]. Available from: <http://www.eatright.org/Public/content.aspx?id=5671>
27. Tips for Eating Out [Internet]. Academy of Nutrition and Dietetics. [cited 2014 Oct 2]. Available from: <http://www.eatright.org/Public/content.aspx?id=6850>
28. 6 Tips for Dining Out without Blowing Your Nutrition Plan [Internet]. Academy of Nutrition and Dietetics. [cited 2014 Oct 2]. Available from: <http://www.eatright.org/Public/content.aspx?id=6442472645>

