



La manera más práctica de comer afuera es conociendo de antemano lo más que puedas sobre el restaurante al que irás, averiguando cuál es su menú, viendo si tiene opciones especiales. Cuando reviso un menú, sigo un proceso, que recuerdo con la epopéyica regla mnemotécnica EPOS:

Escanear el menú
Preguntar al personal
encontrar Opciones
comer a Sacidad

Escanear el menú

Reviso cada sección del menú, desde las entradas hasta los acompañamientos. A veces las entradas son porciones ideales. Carnes asadas, bandejas de carnes y quesos son cosas que me gusta encontrar en la sección de entradas y que pueden servir como una buena comida o algo interesante para compartir. Cuando escaneo la sección de ensaladas, voy en búsqueda de una ensalada que tenga una buena cantidad de grasa y proteína. Los vegetales están compuestos primordialmente por carbohidratos, con lo cual una ensalada no es lo ideal si no incluye una buena cantidad de grasa y proteína. Si no hay más remedio, pido la ensalada con algún agregado extra: aguacate, queso y/o tocino. Otra opción es pedir algún sandwich o hamburguesa, solicitando que venga preparado al plato, es decir sin el pan.

Muchos restaurantes te dejarán pedir un acompañamiento de vegetales con manteca, o una pequeña ensalada condimentada con algún aderezo alto en grasa.

Cuando escaneo la sección de platos principales, no sólo observo potenciales platos a pedir, sino que también le presto atención a los diferentes acompañamientos con los que vienen, para saber qué cosas tienen a mano en la cocina del restaurant. Por ejemplo, si veo que hay un plato que viene acompañado de espinaca, pero el plato que yo quiero pedir viene con arroz; entonces sé que podré pedirles que hagan el cambio y me den el principal que quiero, pero con espinaca en vez de arroz. He hecho esto con otros vegetales bajos en carbohidratos, como espárragos, judías verdes y brócoli.

Preguntar al personal

Mientras analizo el menú, tomo notas mentales de las preguntas que haría a la hora de pedir un determinado plato. Por ejemplo, casi siempre pido confirmación de que no haya azúcares agregados o harinas en las salsas. Si estoy en duda, simplemente evito las salsas. También pregunto si puedo hacer alguna sustitución que sea justa o apropiada, como pedir algún vegetal en vez de papas fritas. Aunque a algunas personas les puede dar pudor pedir que preparen un sandwich o una hamburguesa sin el pan, yo siempre he tenido una respuesta positiva al pedirlo de ese modo. Además, prefiero que no gasten ese pan, y de ese modo tampoco me pierdo nada del queso o de la salsa que quedan embebidos en el pan cuando lo tengo que remover por mi cuenta.

Encontrar opciones

Al revisar el menú, me fijo cuáles opciones son las mejores para mí. Luego elimino opciones al ir preguntando, o cuando decido pasar de ciertos ítems que sean dudosos. Para el momento en que todos en la mesa están listos para pedir, generalmente ya he identificado al menos dos buenas alternativas bajas en carbohidratos.

Comer a saciedad

Las porciones de los restaurantes no solían parecerme grandes, hasta que empecé a llevar una dieta cetogénica. Como ahora prefiero comidas altas en grasa, tiendo a llenarme más rápido que antes. En vez de dejar el plato completamente limpio, usualmente marco un límite mental sobre el plato, y decido de antemano que comeré hasta la mitad, y que luego me tomaré un descanso. Si sigo con hambre después de haberme comido la mitad, continúo comiendo; pero si ya estoy empezando a sentirme satisfecha, pido si me pueden envolver las sobras para llevar. Aprender a comer en relación a tu hombre, aunque eso signifique que dejes comida en el plato, puede ayudarte a conseguir mejor éxito a largo plazo.

Consejos generales para comer afuera

De ser posible, haz una vista preliminar del menú con antelación, así tendrás una idea general de cuáles podrían ser las mejores opciones. La mayoría de las cartas de los restaurantes pueden encontrarse en sus páginas web, y hasta a veces incluyen la información nutricional.

- Si tienes un montón de preguntas, o sientes incomodidad de hacer preguntas frente a otros, llama al restaurante antes de la visita. Si no les gusta que les hagas las preguntas por teléfono, quizás sea mejor ir a otro restaurante.
- Si revisaste el menú con antelación y no encontraste ninguna opción satisfactoria, come antes de unirse a tu grupo, y en el restaurante simplemente toma una copa de vino o una taza de café mientras los demás comen.
- Ante la duda, pregunta si empanan la carne y los alimentos de mar. A veces lo hacen en platos en los que no esperabas que sucediera.
- Pide mantequilla extra para agregarle grasa a productos de mar y carnes magras.
- Si un plato viene con salsa, pregunta si contiene harinas o espesantes.
- Pregunta si las salsas y aderezos tienen azúcar o jarabe de maíz. Evita la salsa teriyaki, la mostaza con miel, el ketchup y la salsa barbacoa, que generalmente tienen azúcares añadidos.
- Si quieres evitar aceites inflamatorios, la mejor opción para condimentar una ensalada es simplemente aceite de oliva y un poco de vinagre
- En general, elige las salsas que sean a base de crema o de manteca, en vez de tener tomate como base, ya que el tomate es más alto en carbohidratos. De todos modos, recuerda que debes preguntar si esas salsas cremosas contienen harinas o espesantes agregados.
- Evita la pasta, aunque esté promocionada como libre de gluten.
- Busca hacer reemplazos de las guarniciones que sean altas en carbohidratos, por ejemplo puedes pedir reemplazar un arroz por brócoli.

