

# EATING PALEO

## at Restaurants Guide

By Chef Samantha



## **NOTIFICACIÓN DE COPYRIGHT:**

Copyright © 2016. Todos Los Derechos Reservados.

www.paleohacks.com tiene el 100% de los derechos sobre este material, y no puede ser republicado, reensamblado o redistribuido por ningún propósito, sin el previo permiso expreso por escrito por parte de los propietarios de  
www.paleohacks.com

## **Disclaimer**

Todos los contenidos de este ebook tienen propósitos informativos únicamente, y no brindan consejo médico alguno. Las afirmaciones de este ebook no han sido evaluadas por la Administración De Drogas Y Alimentos (FDA), y no intentan diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.

Este ebook se considera sólo para adultos saludables. Se recomienda a toda persona que busque consejo profesional médico antes de inicial con un programa de pérdida de peso, ejercicio o nutrición.

El uso de la información contenida en este ebook es a tu propio riesgo. El autor no acepta ninguna responsabilidad ni culpabilidad por daños de ningún tipo derivado de la acción que tomes por el uso de la información aquí brindada.

# Índice de Contenidos

---

No Dejes Que La Comida Sabotee Tu Éxito	<i>Pág 1</i>
No Llegues Con Hambre (O Peor... ¡Hambriento!)	<i>Pág 3</i>
Mantente Hidratado Todo El Día	<i>Pág 4</i>
Conoce Lo Que Comes	<i>Pág 5</i>
Planifica	<i>Pág 7</i>
Muestra De Comidas Paleo En Restaurantes	<i>Pág 8</i>

# No Dejes Que La Comida Sabotee Tu Éxito

---

Es un escenario al que muchos de nosotros hemos enfrentado—has sido disciplinado, has seguido estrictamente la dieta Paleo, has preparado tus propios alimentos y has tenido gran éxito. De hecho, probablemente ya te esté gustando la dieta Paleo, y ya notas no sólo pérdida de peso, sino también más energía, una piel más limpia, y una mejor salud general.

¡Eso es genial! Pero luego quedas con tus amigos para cenar en un restaurante o un bar de moda, o tienes una cita íntima con tu media naranja en el bistró más ardiente de la ciudad...

Y entonces, probablemente te estés enfrentando a la cesta de pan que el mozo ha llevado a la mesa, y no estás seguro cómo elegir una opción Paleo en el menú, o tal vez te intimida preguntarle al mozo cuáles son los ingredientes que hay en la sopa del día.

A estas alturas tal vez te sientas vencido, preguntándote por qué aceptaste ir al restaurant en primer lugar.

## **Esta es una situación común para muchos seguidores de Paleo...**

Puedes tener éxito cuando comas en casa y seas el responsable de la preparación de tus alimentos, porque tienes el control total sobre lo que comes. Sabes qué ingredientes usas, y estás seguro de que todo es 100% apto Paleo.

Pero, aunque puede ser un poco más desafiante, con estas guías y consejos podrás tener una confianza similar con respecto a los ingredientes para elegir al comer en restaurantes.

Puede que tome algo más de planificación y de auto control de tu parte, pero pronto verás que comer una genial cena Paleo en un restaurante puede ser fácil, tanto como si la hubieras preparador en tu propia cocina.

Comer Paleo en restaurantes no significa que te quedarás con sólo un gran platón de lechuga, mientras tus amigos se dan un *"festín de cosas sabrosas"*. Puedes disfrutar una genial comida Paleo tan fácil como lo harías en casa.

**La clave del éxito es:**

1. saber qué buscar en el menú,
2. cómo evitar la tentación, y...
3. las preguntas que debes hacerte a ti y también al personal del restaurante.

Los siguientes capítulos en el ebook incluyen algunas guías para comer fuera, así como una muestra de comidas de restaurante que puedes pedir del menú y que te darán la suficiente versatilidad para ir a una variedad de restaurantes – siempre y cuando el chef pueda hacerlo. Si sigues los consejos y las guías podrás tener una lujosa comida fuera de casa, sin preocuparte por sabotear tu estilo de vida Paleo.

# No Llegues Con Hambre (O Peor... ¡Hambriento!)

---

Seguramente alguna vez fuiste de compras sintiendo hambre, y el tiempo te pareció interminable...

Te encontrarás caminando por los pasillos, tomando alimentos sin pensarlo y a menudo llenando el carro con lo que sabes que no deberías comer, o que comerías normalmente - puramente debido a que tienes hambre, y eso hace que todo se vea apetitoso.

## **Bien, es lo mismo cuando comes fuera...**

Si sabes que saldrás a comer fuera más tarde, come apropiadamente a lo largo de todo ese día, para evitar la situación de ir a cenar con el estómago vacío, lo que te hará caer víctima de la tentación.

A menudo te sentirás voraz, y será más probable que comas "cualquier cosa" para satisfacer tu apetito.

Antes de ir al restaurante, come un bocadillo pequeño. Las almendras u otros frutos secos/semillas son una buena opción, o también algo tan simple como algunos vegetales crudos o una ensalada pequeña. Comer un bocadillo pequeño le dará a tu cerebro el mensaje de que no tienes tanto hambre, y no te desesperarás por la comida.

Comer en un restaurante no hará la diferencia a largo plazo---en términos de tu salud o de tu éxito en la dieta Paleo, si te aseguras que sea tan apta Paleo como sea posible. Pero a menudo tan sólo con comer una comida no apta Paleo sí llevará a futuros problemas...

Sólo un resbalón puede cambiar tu mentalidad, y llevarte una vez más a los viejos hábitos alimenticios que has trabajado tanto por vencer.

Si sigues la dieta Paleo consistentemente, volverás a entrenar a tu cerebro y a tu mente.

# Mantente Hidratado Todo El Día

---

Todos conocemos los beneficios a la salud de beber agua en buena cantidad, pero también tiene un impacto sobre cuánto comes, particularmente cuando te encuentres en una situación de tentación.

Si vas a cenar a un restaurant, asegúrate de beber suficiente agua a lo largo del día, y bebe un vaso unos 10 minutos antes de tu comida.

Beber un gran vaso de agua antes de la comida te hará sentir más lleno, lo que te hará más propenso a tomar decisiones Paleo positivas. A menudo también confundimos la sed por el hambre, por lo que beber agua antes de llegar al restaurante te facilitará reconocer si se trata o no de hambre, y cuánto en verdad sientes.

Beber agua te ayudará a hacer una pausa antes de tomar tu decisión de la comida en el restaurante, y pensar qué vas a comer en lugar de apresurarte a tomar una decisión que puede no ser la mejor.

## **Elige Sabiamente El Orden En El Que Comerás Tu Comida**

Si sigues la dieta Paleo es probable que pidas comidas probablemente basadas en proteínas y vegetales de cualquier modo, pero recuerda que comer primero las proteínas es una manera importante de controlar tus antojos y evitar las tentaciones en esa comida.

Esto es particularmente relevante si pides una ensalada verde o una ensalada de frutas antes de la comida. Si esta comida no tiene proteínas, probablemente sigas sintiendo hambre luego de comerla, lo que te hará más probable a tomar una mala elección en esa comida.

Si vas a pedir una ensalada, elige la que tenga una fuente de proteína o pide que se la agreguen. La proteína es genial para tu metabolismo y para los niveles de azúcar en sangre, lo que significa que tu cerebro se sentirá más saciado con lo que comas. ¡Esto también es genial para evitar el menú de los postres!

# Conoce Lo Que Comes

---

Más allá de la tentación, una de las partes más difíciles de comer fuera para muchos paleos es que en verdad no saben qué están comiendo en el restaurante.

A menudo los alimentos parecen seguros, como un filete o una pechuga de pollo cocidas, pero tal vez estén cocinados con modos no aptos Paleo, como en mantequilla o con coberturas con harinas.

Las sopas parecen una buena opción, pero pueden estar llenas de cremas y/u otros lácteos. Los huevos revueltos, que pueden parecer seguros, a menudo son preparados con leche, crema o queso.

A menudo los Paleo podemos tener problemas similares con el tocino. El tocino es una carne procesada con conservantes y aditivos y, aunque puedes comprarlo libre de nitratos, de soya o de gluten, es probable que ese no sea el que te ofrezcan en el restaurante.

Los restaurantes en general elegirán la comida que les ayude a reducir costos, tenlo en cuenta al elegir ciertos alimentos. Algunas comidas que compras para tu hogar pueden ser una buena opción Paleo, pero comerlas en un restaurante puede no ser lo adecuado.

Otra técnica habitual y a menudo oculta, además del uso de la mantequilla, es la cobertura que hacen a las carnes como los pescados y pollos antes de cocinarlos. Debes tener en cuenta esto si tu meta es comer 100% Paleo. Lo mejor es consultar al mozo si usan esa técnica en la preparación de alimentos.

Las salsas que se agregan a las comidas son otro tema de preocupación. Las salsas pueden parecer seguras, pero también pueden tener lácteos y otros ingredientes no-Paleo. Si no estás seguro de los ingredientes asegúrate de preguntar, o también pide que no los agreguen a tu comida directamente.

Hay formas de evitar estas preocupaciones, y la número uno es preguntarle al mozo. Si no estás seguro sobre cómo se preparan los alimentos, o qué ingredientes misteriosos puede haber en tu plato, sólo pregunta. Muchos mozos saben los detalles específicos sobre las comidas en el restaurante, pero si el mozo no estuviera seguro, pídele hablar con el chef directamente.

A menudo las personas sienten vergüenza de hacer preguntas en un restaurant, y sólo se ponen a riesgo de comer algo con lo que no se sientan cómodos, pero de hecho los mozos y el servicio de los restaurantes están habituados a estas preguntas. Ellos se encuentran con numerosos consumidores con alergias, con requisitos alimenticios específicos según su religión, y clientes con planes dietarios de lo más diversos, todo el tiempo. Ellos no se molestarán con tus consultas, y quedarás agradecido por haberlo hecho y por saber qué es lo que comes.

No deberías tener pudor de hacer preguntas, y no deberías tener pudor de hacer pedidos especiales. Por ejemplo, si notas que un omelet se prepara con mantequilla, sólo pide que la reemplacen por aceite de oliva. Los empleados de los restaurantes reciben cientos de pedidos de sustituciones, no temas y pide que preparen tus comidas de un modo apenas diferente.

# Planifica

---

Uno de los mayores favores que puedes hacerte a tí mismo al comer fuera es planificar para mantenerte Paleo.

Cuando te enfrentes a un gran menú lleno de tentaciones, te sentirás intimidado por la situación y puede ser muy fácil pensar en poner en pausa tu dieta paleo. Pero este no será el caso si te preparas para la ocasión y planificas con anticipación.

Una genial manera de planificar tus comidas es conocer el menú antes de entrar al restaurante. La mayoría de ellos ofrece versiones online de sus menús, así que antes de ir al restaurante podrás ver el menú y decidir qué vas a comer. De esta manera no tendrás el tedio de leer el menú tentador y estarás seguro sobre tu comida. Si ya sabes qué vas a pedir, estarás seguro de tomar una buena decisión.

Si notas comidas del menú sobre los que no estés seguro, sólo telefonea al restaurante y consulta sobre los ingredientes de una comida en particular. Esta es una buena manera de evitar la intimidación de hacer las preguntas en persona.

Si notas que comes fuera muchas veces en ocasiones sociales, investiga sobre los restaurantes del área y elige algunas buenas opciones Paleo de cada menú para estar preparado para cada comida, en cualquiera sea el restaurante que elijan tus colegas en ese día – además, si eres un comensal frecuente, ¡en el restaurante recordarán tus pedidos especiales!

Al conocer una lista ---un recurso de comidas Paleo--- de restaurantes con alternativas Paleo, quitarás las dudas al comer fuera y reducirás el riesgo de tomar una mala decisión.

# Muestra De Comida Paleo En Restaurantes

---

Si encuentras un restaurante que no tenga ninguna alternativa apta Paleo, o que la única opción paleo exige que pidas demasiadas alteraciones (por las que de todos modos tendrías que pagar el precio completo), fíjate si puedes hacer una comida a partir de varias del menú. Esto suele ser más fácil en el desayuno, cuando el menú ofrece una sección de 'extras'.

Por ejemplo...

En lugar de pedir el Desayuno Completo – sin pan, patatas o salchichas (*que probablemente tengan un ingrediente unificador de harina*)...

pide...

**Un plato de acompañamientos** – 2 huevos escalfados, tocino, espinaca al vapor y setas salteadas.

No puedo decirte la cantidad de veces que he pedido comidas así en los restaurantes, y **nunca** ha sido un problema para los mozos, el servicio o el chef.

¡Estas son algunas otras opciones e ideas que puedes considerar para aprovechar este simple pero enormemente beneficioso concepto!

## Desayuno

En general creo que el desayuno es lo más fácil para comer Paleo fuera de casa. Me refiero a que muchos de sus alimentos se cocinan más simplemente. Los alimentos de desayuno más frecuentes que van de la mano con las guías Paleo se orientan hacia las de los desayunos completos, comidas con huevos, y comidas con vegetales.

Si en el menú no encuentras nada que pueda ser alterado, por ejemplo, pedir que no incluyan pan en la comida, entonces busca ingredientes aptos Paleo dentro del menú para hacer una combinación de ellos en tu pedido. En general los 'extras' son el mejor lugar donde buscar.



Tocino Con Vegetales



Huevos Fritos Con Prosciutto



1/2 Aguacate Con Salmón Ahumado

### Sugerencias e Ideas 'Fuera Del Menú'

Huevos escalfados con un acompañamiento de espinaca salteada y setas *(consulta para confirmar que las setas no se cocinen con mantequilla, y si lo están pide que en cambio las cocinen con aceite de oliva)*

Huevos revueltos con tocino y espinaca al vapor *(pide que los huevos sean libres de lácteos)*

Huevos escalfados con medio aguacate y espinaca al vapor, tomate o setas

Filete (puede ser una de las comidas del desayuno completo) con vegetales de tu elección

Tocino con huevos escalfados y vegetales de tu elección

Si no encuentras ensalada de frutas en el menú, pero te apetece algo liviano, verifica si hay ensalada de frutas en la alternativa de muesli, y consulta si puedes pedirla por separado como un plato independiente.

## **Almuerzo & Cena**

A menudo el menú del almuerzo será similar al de la cena, así que los combinaré aquí con respecto a la posibilidad de comidas que puedes pedir y que no estén en el menú.

Uno de los problemas más comunes con el almuerzo y la cena es que la mayoría de estas comidas incluyen granos. Aunque la intolerancia al gluten es un asunto cada vez más habitual, y que muchos restaurantes y cafés están ofreciendo platos sin gluten, sigue siendo difícil hallar comidas sin gluten más allá de la ensalada en algunos sitios - por ejemplo en un restaurante italiano.

Una de las principales cosas que dificultan comer Paleo es que, aunque hay muchos ingredientes aptos en el menú, la mayoría de las comidas se prepara con anticipación, y la mayoría de ellas incluye marinadas en ingredientes no-paleo para el pollo, coberturas de harina en los pescados (o sazónadores con harina), y carnes en salsas sospechosas.

Esta es una de las principales razones por las que estar preparado te ayudará a lo grande, especialmente si llamas al restaurante o al café un día antes y les pides con anticipación que preparen tu comida para el día siguiente, para asegurarte de evitar esos métodos de preparación (por ejemplo, no hacer coberturas para el pescado), para que tu pedido esté listo cuando llegues.



*Came Con Vegetales*



*Kebab Con Vegetales Hornados*



*Trucha Sofrita & Ensalada Verde*

### Sugerencias e Ideas 'Fuera Del Menú'

Muchos menús ofrecerán acompañamientos de granos, así que si nada del menú cumple con tus exigencias Paleo, simplemente pide que los granos (como el arroz) no se incluyan en tu plato

Consulta si puedes pedir una porción de pollo, un pescado o un filete grillados o salteados, con un acompañamiento de ensalada (*asegúrate de que la fuente de proteína no tenga coberturas de granos de ningún tipo, y que su sazón no lleve granos tampoco*)

Si el café o el restaurante donde estés ofrece desayuno y no encuentras nada en el menú del almuerzo o de la cena, consulta si puedes pedir comidas de desayuno como huevos, filete o tocino que puedan ser tu fuente de proteína, junto con vegetales o ensalada

Considera combinar ingredientes de diversas comidas del menú, como un filete de una comida y vegetales asados de otra comida