

A close-up photograph of a white ceramic plate. On the plate are several slices of red tomatoes, some whole and some cut in half, topped with a mixture of dried herbs and spices. A fresh green herb leaf, possibly basil, is also on the plate. To the right, a wedge of a yellow citrus fruit, likely a lemon, is visible. The background is a light, textured surface, possibly a tablecloth, with some loose spices scattered on it.

COMIDAS FUERA DE CASA EN FASE RESTRICTIVA

Clara Fuentes

Bebidas

- Agua → Debe ser la bebida principal (en cualquier situación)
- Infusiones
- Café (si es con leche, con leche sin lactosa o bebida vegetal)
- Infusión con leche sin lactosa
- Infusión + hierbabuena + limón
- Agua con gas + rodaja de limón
- Limonada casera: Limón exprimido + jengibre fresco picado + Stevia + hielo picado y hierbabuena
- *Refrescos sin azúcar: Nestea sin azúcar, Aquarius sin azúcar, CocaCola zero/light (momentos puntuales, nunca son recomendables)



Siempre teniendo en cuenta que el alcohol no está nunca recomendado (pero siendo realistas y sabiendo que en ocasiones puntuales puedes ser complicado)

- Vino tinto: el único alcohol que puede tolerarse, siempre y cuando no se supere 1 copa y sea de forma puntual.

- Cerveza sin alcohol. Es importante que tengas en cuenta lo siguiente:

- Que no lleven azúcar añadido. Hay versiones como la Radler de Mahou o la Free Damm que llevan azúcar entre sus ingredientes para hacerla más apetecible. Así que recuerda revisar el etiquetado antes.

- Que sea de maíz. La mayoría llevan también malta de cebada, por lo que hay personas que no la toleran bien. En este caso, hay que valorar individualmente.

- A evitar: shandy, Radler de Mahou, Free Damm
- Con posibilidad de consumo (según tolerancia): Cruzcampo sin, Alhambra sin, Ambar 0%, Mahou 0%, Estrella Galicia Sin

Comida

Para comer fuera de casa, guíate del listado de alimentos.

Aquí van otros consejos:

- Pide las **verduras** a la plancha, ya que, si van en salsa, casi siempre llevarán cebolla y/o ajo. Pregunta antes. Si es un plato especiado, pregunta también si lleva azúcar, ajo o cebolla en polvo.
- **Evita las frituras:** elige alimentos cuya preparación aporte poco aceite al alimento. Mejor plancha, horno, vapor...
- En el pan o pastas busca las variedades **sin gluten**, acertarás más en los cereales.
- Si vas de tapas, sabes que con total seguridad el pan será alto en FODMAPs, por lo que si no quieres consumir solo lo de encima, puedes llevarte tostadas de casa.
- **Carne:** Evitar procesados como salchichas o los aliños en los pinchos, es mejor cortes frescos a la plancha o brasa. Entre ellos lomo, solomillo, secreto o pechuga.

- **Pescado:** Evitar los aliños con ajo.
- **Guarniciones** de patatas asadas o fritas o vegetales.
- **Evita** las salsas, ajo y cebolla
- **Bebida:** Agua, agua con gas

Ejemplos:

1eros platos:

- Pasta sin gluten salteada con atún, marisco, carne o pescado (y si incluye algún vegetal apto)
- Ensalada de patata (sin cebolla)
- Sopa de picadillo (pollo, huevo, jamón)
- Ensaladas (controlando ingredientes como la cebolla), con zanahoria, pepino, olivas, atún/gambas/huevo...

2ndos platos:

- Carnes o pescados a la plancha
- Guarnición de patata asada o arroz salteado
- Si hubiera verdura de tolerancia incluir en el plato