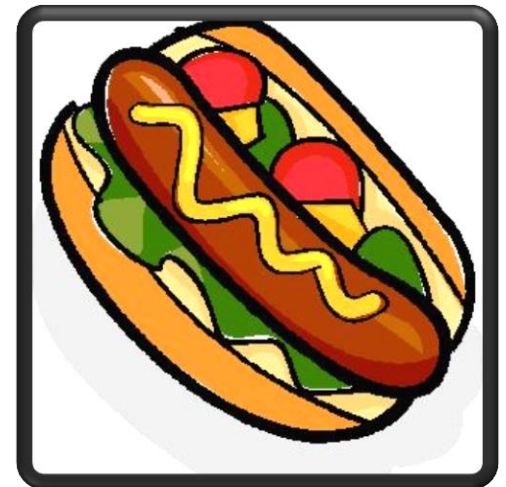


Controle el hambre en el cine!!



Palomitas saladas o con caramelo, nachos con queso, hot dogs, barras de chocolate, gaseosas, entre otros alimentos, es lo que usted se encuentra a la venta en los cines cuando va a disfrutar de una película.



Algunas recomendaciones importantes:

- No vaya “muerto de hambre”: Si llega con mucha hambre es lógico que no va a tener consideración de lo que pida. Haga una comida liviana antes de ir, de tal forma que le sea suficiente un bocadillo pequeño de lo que guste.



- Sea selectivo: Es probable que solo unas cuantas cosas de las que se ofrecen realmente le gusten, así que tome solo lo que realmente le gusta. Evite sumar calorías si ni siquiera disfruta realmente lo que toma.
- Comparta con su o sus acompañantes: Para evitar comer porciones muy grandes, comparta con su acompañante (s) los snacks que pide.



- Cuidado con las calorías en las bebidas: Al igual que las gaseosas regulares, el té frío también aporta cantidades de azúcar. Opte por las bebidas sin calorías y sin azúcar, como el agua y los refrescos tipo light, en algunas ocasiones y sin abusar puede optar hasta por las gaseosas sin azúcar.



- Consuma palomitas lo más sencillas posible: Preferirlas sin mantequilla y sin caramelo. Si el antojo es demasiado fuerte, una opción para poder degustar las palomitas con caramelo sería pedir $\frac{1}{4}$ de las palomitas de caramelo mezcladas con $\frac{3}{4}$ parte palomitas regulares sin mantequilla adicional: las palomitas con mantequilla pueden pasar de ser un snack saludable, a uno grasosísimo.



- Perros calientes sencillos: Si lo pide únicamente con salsa de tomate, mostaza y ensalada de repollo, se convierte en una “opción decente”, siempre y cuando lo balancee dentro de su plan de alimentación. Acompáñelo con un refresco sin azúcar ó calorías.



Si quiere un emparedado que sea pequeño: Pídale pequeño, preferiblemente con pan integral. Las proteínas bajas en grasa como jamón de pavo, roast beef, pechuga de pollo y quesos blancos, además de bastantes vegetales lo convierten en una saludable opción. Use salsas bajas en calorías, como salsa de tomate, mostaza, vinagre.



El consumo de chocolates debe ser ocasional: Su consumo debe ser ocasional, eso significa no comerlos en todas las visitas al cine.

Si lo que le gusta comer son solo chocolates, busque alternativas sencillas y compártalas. La mitad de una bolsa de M&M's simples aporta unas 110 calorías, o la mitad de una barra de chocolate mediana simple (sin almendras, maní, etc) puede aportar una cantidad similar. Otra opción es optar por las porciones "fun size" pequeñas de chocolates simples, que contienen también en promedio 100 calorías. Cómalo despacio y saboreelo bien... de esta forma quedará satisfecho también con la porción pequeña. Ahora existen versiones de chocolates endulzados con sustituto de azúcar, esos son una muy buena opción ya que el sabor continua siendo igual de agradable.



Evite los nachos: Son altos en calorías y grasas. Una porción puede tener cerca de 600 calorías y hasta 30 gramos de grasa. Si usted se comiera antes de ir al cine en la casa: 2 sándwich en pan liviano con queso y jamón bajo en grasa, solamente se estaría comiendo la mitad de las calorías de los nachos.

