***Comida saludable a domicilio: algo más que sólo pizza***

* *Sólo 5% de los pedidos que recibe SinDelantal son de comida saludable*

Para los mexicanos tener una figura y peso adecuado no es un asunto exclusivo de estética, ya que, de acuerdo con la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), México es el tercer mayor consumidor de bebidas azucaradas, y las cifras oficiales reconocen que 7 de cada 10 personas mayores de 25 años presenta problemas de sobrepeso u obesidad.

**SinDelantal,** la plataforma en línea de pedidos de comida a domicilio de todo tipo de restaurantes, reporta que sólo 5% de los pedidos que recibe son de comida saludable. Por esto, es fundamental generar buenos hábitos alimenticios que prevengan todo tipo de enfermedades.

Si el ritmo acelerado de la vida cotidiana es un obstáculo para preparar comida saludable, existen diferentes opciones para mantener una alimentación sana. **SinDelantal,** teofrece algunos consejos y opciones para alimentarse sanamente.

* **Despídete de la comida chatarra**

La comida chatarra puede resultar de alto contenido calórico, con grandes cantidades de carbohidratos y grasas saturadas. Dichos platillos y productos saciarán el hambre temporalmente, pero afectan de manera notable el estado general de salud. Estos antojos pueden sustituirse consumiendo *snacks* y platillos saludables como una taza de pepino, jícama o zanahoria, una taza de fruta o una barra de amaranto y hasta un mix de ensalada roja.

* **Comienza la dieta en fin de semana**

Expertos afirman que es mucho mejor comenzar la dieta en fin de semana. De esta manera es más fácil superar la prueba de voluntad más fuerte para que en el transcurso de la semana este comportamiento quede reforzado. Al evitar malos hábitos durante el fin de semana, el resto será pan comido.

También hay buenas opciones para quedarse en casa y comer saludable sin tener que cocinar. De acuerdo a SinDelantal, el 55% de las órdenes de comida a domicilio que se realizan al mes en su aplicación, se hacen durante el fin de semana (viernes, sábado y domingo) y el 34% de esas órdenes, se hacen exactamente el domingo.

* **Come sano en la oficina**

Si trabajas en una oficina tienes un reto cotidiano casi insuperable: encontrar comida sana sin tener que salir. Cuando es imposible llevar comida preparada en casa, las mejores opciones pueden ser ensaladas o guisados a base de verduras, que no estén fritos, empanizados o capeados. Actualmente muchos restaurantes ya incluyen un menú con platillos sanos y bajos en calorías. Disfrutar de aves y carnes, sopas, pastas, y postres son solo algunos de ejemplos que hoy puedes encontrar.

* **Frutas en el postre y en el desayuno**

Elige frutas como postre en lugar de repostería, evita la sal o aderezos grasosos como crema, mayonesa y otros productos con conservadores. Asimismo, puedes elegir desayunos ligeros y “llenadores” hechoscon ingredientes frescos, sin conservadores y que sean preparados al momento. Si te vas a tomar en serio el hecho de “comer bien” podrías incluso divertirte y alimentarte sanamente con los increíbles diseños que puedes encontrar en diversos restaurantes.

Es posible romper este paradigma al elegir algunas de las opciones saludables con las que cuenta SinDelantal y que incluso, ofrecen descuentos de hasta el 50% con lo que te quedarás sin pretexto para ordenar, ademá derribarás el mito de que comer más sano es más caro que comer chatarra.

**Acerca de SinDelantal**

**SinDelantal** es el líder en el segmento de servicio de comida a domicilio por Internet en México, cuenta con más de 3,500 acuerdos con restaurantes en más de 10 ciudades de toda la República Mexicana, a través de su página web o aplicación móvil, un amplio menú y cobertura inigualable.

**SinDelantal** pertenece al grupo Just Eat, plataforma de comida a domicilio por Internet número 1 en el mundo, así como a la compañía iFood, empresa número 1 en los servicios de comida a domicilio a través de Internet en América Latina.

**CONTACTO**

**Another Company**

Erik Sierra

erik.sierra[@anothercompany.com.mx](mailto:violeta@anothercompany.com.mx)

55 6174 9062

Mario García

[mario@anothercompany.com.mx](mailto:mario@anothercompany.com.mx)

55 3930 2474