

## Alimentación saludable: Cómo tomar mejores decisiones al comer fuera - [Healthy Eating: Making Better Choices When You Eat Out]



La comida rápida y la de restaurante suele contener mucha grasa y sal. Pero, con moderación, estos alimentos pueden ser parte de una dieta saludable.

Actualmente, los restaurantes muchas veces ofrecen en su menú productos bajos en grasa y otros alimentos saludables.

### Sugerencias para comer fuera

- Las porciones de los restaurantes suelen ser más grandes de lo que usted necesita. Pida la porción para niños o llévese a casa la mitad de la comida.
- Pida una pizza vegetariana con costra de trigo integral o, por lo menos, costra delgada. De ingredientes, pida pollo a la parrilla en lugar de salchicha o pepperoni. Modérese con el queso.
- Pida pasta con vegetales asados, pollo a la parrilla o salsa marinara en lugar de salsa de crema.
- Pida una tortilla ("wrap") rellena de vegetales o de pollo a la parrilla.
- Pruebe comidas asadas al horno, asadas a la parrilla, horneadas o hervidas en lugar de alimentos fritos o empanizados.
- Pida sopa de vegetales, en lugar de sopa cremosa.
- Elija una variedad de vegetales en la barra de ensaladas.
- Reduzca el consumo de mantequilla o margarina en el pan. Aún mejor: remoje el pan en aceite de oliva. Pídale al mesero que le lleve una rebanada de pan con la comida, en lugar de ponerle una canasta de pan en la mesa.
- Pida que las salsas y los aderezos de la ensalada vayan al lado, para que usted pueda controlar cuánto usar. No use mucho de estos, pues suelen ser ricos en grasa y sodio.
- Comparta con alguien más los aperitivos, los postres e incluso el plato principal.
- Pida salsa para la papa asada en lugar de crema agria, mantequilla, queso o tocino.
- Elija agua u otras bebidas que no tengan cafeína ni calorías.
- Beba alcohol con moderación o evítelo.
- No pida el "tamaño súper" de su pedido.
- Elija pan y cereales integrales, pasta de trigo integral, arroz integral, frijoles (habichuelas) y lentejas. Estos ayudan a aumentar su consumo de fibra.

- Pida flexibilidad. Los restaurantes suelen cooperar para cambiar el tamaño de las porciones y modificar las opciones del menú. Por ejemplo, podría pedir vegetales o una papa al horno en lugar de papas fritas a la francesa o "chips". O bien, podría pedir comidas sin mantequilla o sin sal adicional.

Si usted necesita ayuda para elegir alimentos más saludables en los restaurantes o si necesita tener mucho cuidado con lo que come, hable con su médico. Él o ella podría remitirle a un dietista registrado, quien es un experto en alimentación saludable.