

## **Comer bien cuando se come afuera**

Comer afuera puede ser parte de una dieta saludable. Tenga como objetivo preparar comidas balanceadas en casa la mayoría de las veces y haga ejercicio como parte de su rutina.

Cuando coma afuera, es más fácil de lo que piensa escoger opciones sanas. Simplemente siga estos consejos sencillos:

- Prepárese por adelantado. Si es posible, vea el menú con anticipación para encontrar unas cuantas opciones balanceadas que le gusten.
- Sea el primero en pedir. No se sentirá tentado a cambiar de opinión cuando escuche lo que los demás piden. Asegúrese de leer el menú atentamente.
- Busque **el equilibrio**. Escoja comidas que tengan un equilibrio de lo siguiente:
  - Proteínas magras como pescado, pollo o frijoles.
  - Frutas y verduras. Pregunte sobre las ensaladas de verduras y frutas como guarnición y sobre las opciones de verduras asadas o al vapor.
  - Granos. Tenga como objetivo escoger granos integrales como pan integral, masa de pizza integral y arroz integral.
- **Observe el tamaño de las porciones.** Comience con la mitad de su comida y pida una caja para llevar el resto a casa o divida una comida entre dos personas.
- **Evite los bufets y no agrande las porciones.** El precio puede parecer mejor, pero la cantidad es demasiada. Estas opciones pueden resultar en sentirse muy lleno.
- **Beba agua o leche semidescremada.** Coma más alimentos en lugar de líquidos. Limite el refresco, jugo y bebidas endulzadas. No tome bebidas energéticas. Una ventaja es que si pide agua, ahorrará dinero.
- **Pida sustituciones.** No dude en pedir que le preparen los alimentos de manera distinta o que se los sustituyan. Por ejemplo, pida pollo a la parrilla en lugar de pollo frito; pida frutas o verduras en lugar de papas a la francesa.



### **Consejos para comer en un restaurante:**

- Tenga cuidado con los condimentos, salsas especiales y aderezos y pida que se los sirvan al lado.
- Pida alimentos horneados, asados o a la parrilla en lugar de fritos.
- Evite los alimentos que se describen como mantecosos, fritos, crujientes, cremosos, en salsa de carne o gravy, gratinados o en salsa de queso.
- Si ordena papas a la francesa, aros de cebolla o papitas fritas, compártalas con todas las personas en la mesa.
- Pida que le sirvan el pan y los totopos junto con la comida en lugar de pedirlos antes.
- Sáltese el postre o compártalo con la familia.
- Póngale muchas verduras a su pizza y sándwiches.
- Para una comida más ligera, ordene una botana no frita o una ensalada como su comida.

- Si escoge un bufet, primero llene por lo menos la mitad de su plato con frutas y verduras. No se sirva comida más de dos veces. Use un plato pequeño al que le quepa menos comida. Escoja un postre que sea su favorito.

## **Consejos para comer en un restaurante de comida rápida**

La comida rápida no está fuera de los límites. Como otros alimentos, debe comerse con moderación. ¡Incluso si come comida rápida, no tiene que comérsela rápidamente! No coma en el auto, siéntese a la mesa en la casa o en el restaurante. Lo más probable es que coma menos y que disfrute más de su comida.

Consejos que puede intentar:

- Agua en lugar de refresco, jugo, limonada o té frío endulzado.
- Rodajas de manzana en lugar de papas a la francesa o la orden más pequeña de papas a la francesa.
- Pollo a la parrilla en lugar de pollo o pescado frito.
- Una sola rebanada de pizza de verduras.
- Pida que los condimentos (mayonesa o aderezo) se los pongan al lado.
- Sándwiches estilo deli en pan integral.
- Hamburguesa pequeña.
- Tacos de frijoles.
- Papas horneadas.
- Ensalada con pollo a la parrilla y aderezo al lado.

## **Otras hojas educativas útiles**

- No. 1558 “Alimentos para consumirse libremente, con moderación o con limitación”.
- No. 1557 “Llevar un almuerzo sano”.
- No. 1556 “Compra de alimentos sanos”.

**ALERTA:** Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualesquier preguntas o inquietudes o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

**Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.**