



Comer alimentos fuera de casa

Los restaurantes de servicio completo y comida rápida, las tiendas de conveniencia y las tiendas de comestibles ofrecen una variedad de opciones de comidas. Típicamente, estas comidas son más altas en calorías, grasas saturadas, sodio y azúcares añadidos que los alimentos que prepara en casa. Piense en maneras de tomar decisiones más saludables al comer alimentos fuera de casa.

1 Piense en su bebida

Elija agua, té sin azúcar y otras bebidas sin azúcares añadidos para complementar su comida. Si bebe alcohol, elija bebidas con menos azúcares añadidos y tenga en cuenta el contenido de alcohol de su bebida. Tenga en cuenta que muchas bebidas de café pueden ser ricas en grasas saturadas y azúcar añadido.

2 Saboree una ensalada

Comience su comida con una ensalada llena de vegetales para ayudarlo a sentirse satisfecho más pronto. Pida el aliño aparte y use una pequeña cantidad.



3 Comparta un plato

Comparta un plato con un amigo o un miembro de la familia. O, pida al camarero que empaque la mitad de su plato antes de que venga a la mesa para controlar la cantidad que come.

4 Personalice su comida

Pida un plato de acompañamiento o una porción de tamaño aperitivo en vez de un entrante regular. Por lo general se sirven en platos más pequeños y en cantidades más pequeñas.

5 Empaque su bocadillo

Empaque frutas, vegetales cortados, barritas de queso con poca grasa o frutos secos sin sal para comer durante los viajes por carretera o viajes largos al trabajo. No hay necesidad de parar para comer otra comida cuando estos bocadillos están listos para comer.



6 Llene su plato con vegetales y frutas

Los salteados, los kabobs o los artículos vegetarianos del menú tienen generalmente más vegetales. Seleccione las frutas como un acompañante o un postre.

7 Compare las calorías, la grasa y el sodio

Muchos menús ahora incluyen información nutricional. Busque opciones que sean más bajas en calorías, grasas saturadas y sodio. Consulte con su camarero si no los ve en el menú. Para obtener más información, consulte www.FDA.gov.

8 Pase del buffet

Elija un artículo del menú y evite el buffet de “todo lo que pueda comer.” Los platos al vapor, asados a la parrilla o asados en el horno tienen menos calorías que los alimentos fritos en aceite o cocidos en mantequilla.

9 Aproveche sus granos enteros

Pida panes, bollos y pastas de trigo integral al 100% cuando elija sándwiches, hamburguesas o platos principales.



10 Abandone el “club de limpiar el plato”

No tiene que comer todo lo que haya en su plato. Llévase las sobras a casa y refrigérelas antes de 2 horas. Las sobras en el refrigerador son seguras para comer aproximadamente de 3 a 4 días.