

Consejos Para Comer En Restaurante

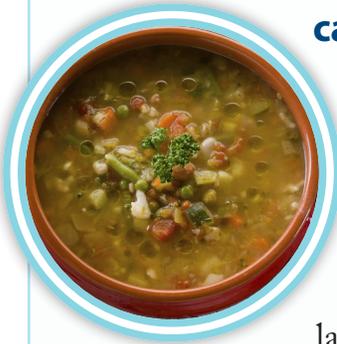
“PLANEE SU SALUD” utilizando estos consejos para comer en restaurante:

- P**lanee con anticipación. Decida que va a comer antes de llegar al restaurante. Elija restaurantes que usted sepa que tienen opciones saludables. Muchos restaurantes tienen páginas en Internet. Revise los menús con anticipación. Coma una porción de fruta o yogur antes que el hambre “llegue a su límite.”
- L**ea sobre el tamaño de las porciones. No tiene que dejar el plato limpio- pida que le empaquen parte de su comida para llevar o prepárese para compartir su comida con alguien.
- A**verigüe cómo son preparadas las comidas. No le de miedo pedir que preparen sus comidas sin crema, mantequilla, queso, o mayonesa.
- N**útrase eligiendo primero opciones saludables. Algunos menús resaltan las comidas bajas en calorías, bajas en grasa y bajas en sodio. Si no las encuentra, pregunte. Explíquelo a la mesera o el mesero lo que necesita, o pida que le muestren la información nutricional impresa.
- E**vite la canasta de pan. Pídale al camarero que no la traiga a la mesa o pídale que solo traiga una o dos porciones.
- E**lija ensalada o sopa como aperitivos. Olvide las porciones extra de croutons, queso, o tiras de fideos fritos.
- S**olicite “adiciones”. Pida que le traigan las salsas y los aderezos como adiciones y úselos tan poco como sea posible.
- U**na entrada vegetariana, mariscos o carnes magras son buenas opciones.
- S**aboree y disfrute su comida comiendo lentamente. Permita que su cuerpo le diga cuándo está lleno.
- A**gregue poco o nada de grasa a las comidas, solicitando al restaurante que use spray para cocinar bajo en grasa.
- L**os alimentos rostizados, escalfados, cocidos al vapor, horneados, o asados son mejores opciones que los alimentos fritos, sofritos o salteados en mantequilla.
- U**n vaso de agua en vez de bebidas con alto contenido de calorías es la mejor alternativa.
- D**isfrute del sabor dulce sin todas las calorías. Coma fruta de postre.



También puede seguir estos consejos si vive en un lugar donde le dan la comida como por ejemplo un hogar para jubilados, una residencia asistida o un hogar de grupo.

Pruebe estas opciones saludables, y bajas en calorías:



Aperitivos:

Haga un plan. Límitese a comer un aperitivo, pan, o postre, más no las tres al tiempo.

- Elija sopa minestrone, de tomate, o una a base de caldo. Evite alternativas a base de crema como la crema de mariscos, la sopa de pescado, o la sopa de queso.
- Pruebe aperitivos de vegetales frescos; estos son buenas opciones para llenarse y obtener fibra adicional.
- Evite las ensaladas que contengan alimentos fritos. Pida que las aves, las carnes, y los mariscos sean asados.
- Pida un aderezo sin grasa o bajo engrasa como “adición,” y no mezclado con la ensalada. Pruebe diferentes vinagretas (balsámicas o de vino) o jugo de limón como aderezos para su ensalada.
- Evite las porciones adicionales de croutons, queso, huevo, nueces, tiras de fideos fritos, entre otros.



Entradas

- Al elegir las entradas, incluya opciones vegetarianas, evite el queso, la crema, entre otros.
- Opte por aves sin piel, preferiblemente carne blanca, y cortes magros de res y cerdo como lomo, London broil, o filetmignon. Evite las costillas, el costillar y otras carnes con grasa.
- Pida una entrada del tamaño de un aperitivo o considere pedir uno o más aperitivos bajos en calorías y una ensalada, o un plato de sopa en lugar de una entrada grande. Una mezcla de adiciones saludables también es una opción para una buena comida.



Porciones adicionales

- Evite los vegetales en crema o los que tienen queso. Pida vegetales al vapor y rocíe jugo de limón, vinagre, hierbas, o especias para agregarles sabor.
- Aventúrese. Pruebe algo nuevo en vez de las papas francesas/ fritas reposadas.
- Pida su plato sin papas a la francesa o papas fritas para que no sea tentado.
- Elija vegetales coloridos, una ensalada mixta, o fruta fresca en vez de ensalada de papa, ensalada de col, o ensalada de macarrones.



Bebidas

- Tome mucha agua o bebidas bajas en calorías, y libres de azúcar antes y durante la comida.
- Haga del agua algo más emocionante tomando agua carbonatada o agregando rodajas de limón, lima, sandía, pepino, o un poco de jugo al 100% para agregar sabor con pocas calorías.
- Si el agua no lo satisface, considere tomar leche baja en grasa (1%) o libre de grasa (leche descremada).

Postre

- Pida fruta fresca o elija una pequeña porción de yogur sin grasa, helado bajo en grasa, sorbete, gelatina, o una porción de pastel de ángel.
- Comparta el postre con sus amigos o familia en vez de comerse un postre completo usted solo.

Pan

- Reduzca el pan a 1-2 rebanadas por comida.
Elija pan horneado, panecillos, y galletas saladas en vez de croissants, bizcochos, o pan de maíz.
- Evita la mantequilla o la margarina. Pida las tostadas “simples”, sin ninguna adición.

Coma despacio. Tómese el tiempo suficiente para saborear sus comidas. ¡Disfrute!

