Sugerencias sobre restaurantes

- Seleccione restaurantes que usted sabe que ofrecen opciones saludables. Muchos restaurantes tienen sitios web. Revise los menús por adelantado.
- No tiene que comerlo todo; pida que le empaquen parte de su comida para llevársela.

Preparación de los alimentos

- No tenga miedo de preguntar cómo están preparados los alimentos.
- Pida que se use aceite en aerosol con bajo contenido graso, poca manteca o aceite o sin manteca o aceite.
- Busque opciones asadas, poché, cocinadas al vapor, horneadas y hechas al grill en lugar de opciones saltadas, fritas en abundante aceite o al sartén. Si son saltadas, pida que se use vino o jugo de limón. Para los alimentos fritos, no coma el recubrimiento de pan o la piel.
- Pida las salsas a un lado.

Aperitivos: escoja una sopa o una ensalada

- Elija sopas de caldo transparente o sopas con tomate.
- Evite las opciones cremosas como sopas de mariscos, guisos de pescado, o sopas de queso.
- Evite las ensaladas que contienen alimentos fritos. Pida que las aves de corral, la carne o los mariscos se cocinen al grill.
- Solicite aderezos sin grasa o con bajo contenido graso. Siempre pida que los aderezos se coloquen a un lado y que no se mezclen con la ensalada. Pruebe con vinagre o jugo de limón en la ensalada.
- No incluya las adiciones como crutones, queso, huevo, nueces, tiras de fideos fritos, etc.

Plato principal

- Tenga cuidado con las opciones vegetarianas: fíjese si tienen queso, crema, etc.
- Escoja aves de corral sin piel, preferentemente, carne blanca y cortes magros de carne y cerdo como lomo, *London broil* o filete. Evite costillas, lomo alto, y otras carnes con vetas de grasa.

Sugerencias sobre restaurantes

Guarniciones

- Escoja verduras coloridas.
- Ignore las verduras con crema o queso.
- Sea aventurero. Pruebe algo nuevo en lugar de la vieja reserva de papas fritas.
- Opte por frutas frescas o una ensalada mezclada en lugar de ensalada de papas; ensalada de repollo, zanahoria y cebolla con mayonesa; ensalada de macarrones; frijoles refrito; etc.

Bebidas

- Beba mucha agua u otras bebidas con bajo contenido calórico, sin azúcar con la comida.
- Considere leche con bajo contenido graso o descremada.

Postre

- Pida frutas frescas.
- Escoja un tazón pequeño de helado, sorbete, helado de agua, gelatina o un trozo de pastel de ángel con bajo contenido graso.
- Si pide un postre, compártalo con otra persona.

Pan

- Si el pan lo tienta demasiado, pida al mesero que no traiga la panera a la mesa.
- Limite el pan a 1 a 2 rodajas por comida. Escoja panes horneados, panecillos y galletas saladas en lugar de medialunas, galletas y pan de harina de maíz.
- Deje de lado la manteca o margarina. Las tostadas pídalas “secas”.

Coma lentamente. Dedique mucho tiempo a degustar los alimentos. ¡Pásela bien!