

Selecciones Saludables Fuera de Casa



¿Qué debo beber?

Pida leche o agua en lugar de gaseosas. Las gaseosas regulares tienen mucha azúcar y no valor nutritivo.

¿Qué clase de postre?

Pruebe una taza de fruta o yogur congelado. Divida un postre entre dos o tres personas.

¿Quisiera papas fritas con esto?

En lugar de papas fritas, pruebe una papa horneada, un plato de fruta, o una ensalada. Pida su aderezo "separado" o que sea "bajo en grasa".

¿Quisiera que su pedido "combo" sea tamaño gigante (SUPER SIZE)?

Diga ¡No! Para tener porciones más pequeñas, pida los alimentos individualmente. Podrá costar un poco más, pero Ud. no estará tentado a terminar una comida cuando ya está satisfecho. Porciones "Super" son muy grandes y muchas veces se comen sólo porque la comida está en frente de uno.

Las familias están muy ocupadas en la actualidad. Muchos comen alimentos "al paso" y fuera de su casa. Trate de comer afuera sólo una o dos veces por semana y busque opciones saludables. Las opciones saludables no son difíciles de encontrar si Ud. sabe que pedir.

Aquí hay algunos consejos simples:

¡Hágalo "A MI MANERA"! ¡Ideas para que su comida "al paso" sea más saludable!

- Obtenga la mayonesa o salsa tártara separadas y use menos cantidad.
- Añada "ketchup", mostaza o encurtidos, en lugar de mayonesa, para dar sabor.
- Pida lechuga, cebolla y tomates extra.
- Llévese la mitad de la comida a su casa y hágala una comida al día siguiente.
- Divida una comida u orden adicional con un familiar o un amigo.

¡Cuidado! Selecciones menos saludables se describen a menudo con las siguientes palabras!

- Alfredo
- Au Gratin (Al Gratén)
- Empanizados
- Fritos
- Fried (frito)
- Buttered (enmantequillado)
- Salsa de Queso
- Encremado
- Tostaditos (crujiente)
- En salsas grasosas
- Ahogados en jugos

Saludable! Mas bien busque:

- Baked (horneado)
- Au Jus
- Broiled (rostisado)
- Steamed (al vapor)

