



¡Cenemos fuera de casa!

Consejos para comer fuera de casa de una manera saludable para su corazón

A todos nos gusta comer fuera de casa. Usted no tiene que eliminar totalmente las comidas “rápidas” para comer sanamente. Solo hágalo como una ocasión especial e intente alguno de los siguientes cambios menores:

Sándwiches

- Pida sándwiches sin mayonesa o salsas especiales. Intente con mostaza o mayonesa baja en grasas.
- Pida hamburguesas pequeñas. Las hamburguesas grandes, como el Cuarto de Libra, contienen muchas calorías y grasas.
- Seleccione sándwiches de pollo a la plancha. El pollo frito y los “nuggets” contienen muchas calorías y grasas.
- Pida sándwiches de pavo o de carne sin grasa. Generalmente, las ensaladas de pollo y atún son preparadas con mayonesa regular, convirtiéndolas en alimentos con alto contenido de calorías y grasas.

Platos principales

- Muchos platos contienen comida suficiente para alimentar dos personas. Usted puede compartir su plato con un amigo(a) o un miembro de su familia. También puede dividir el contenido del plato en dos porciones. ¡Llévese la caja a su casa y tendrá otra comida ya preparada!
- Elimine toda la grasa visible de las carnes rojas y de aves. Coma sólo una porción del tamaño de una baraja de cartas.
- Prefiera pollo a la plancha sin piel. La piel del pollo y el pollo frito contienen altos niveles de grasa y calorías.
- Elija platos cuyo contenido principal sean vegetales.
- Ordene pizza con vegetales. Escoja vegetales como pimientos o cebolla. Pida que le preparen la pizza con la mitad del queso.

Acompañantes

- Cuando pide ensalada, sazónela con salsas o vinagretas bajas en calorías.
- Pida que la salsa para la ensalada, los quesos y la crema agria se las sirvan aparte y consuma menos cantidad de la que sirven en el restaurante.
- Pida órdenes pequeñas de papas fritas y compártalas.
- Pida papas asadas en vez de papas fritas. Utilice salsa o vegetales como acompañante de las papas.
- Pida comida sin sal.

Bebidas

- Elija agua, agua espumosa, o leche descremada con sólo 1% de grasa en lugar de refrescos o malteadas.
- Si le provoca una soda o refresco, pida uno regular o pequeño. O uno de dieta.
- Si toma té, pídale sin azúcar y póngale edulcorante artificial. Póngale rodajas frescas de limón.
- Si decide beber jugo de frutas, tome una taza pequeña; los jugos de fruta contienen muchas calorías y azúcar natural.

En vez de postre, pida frutas frescas o yogur bajo en grasa.

