

# Comer de manera saludable en los restaurantes



Seguir hábitos alimenticios saludables cuando se come fuera de casa no tiene que ser abrumador. Solo porque come fuera de casa no significa que tenga que dejar a un lado sus buenos hábitos. Hay varias cosas que puede hacer para asegurarse de seguir comiendo de manera saludable mientras disfruta de la comida en su restaurante favorito.

## Pautas generales para comer en los restaurantes

Independientemente de donde decida ir a comer, hay varias pautas que debe seguir para que sea una experiencia saludable.

- Haga planes de antemano y vaya a restaurantes que usted sepa que tienen opciones saludables y bajas en grasa.
- Tome agua, leche descremada o baja en grasa, té sin azúcar u otras bebidas sin azúcar adicional.
- Para comer porciones más pequeñas, antes de que le traigan la comida, pida que le empaquen la mitad para

casa, comparta el plato principal con un amigo o pida un aperitivo para el plato principal.

- Pida que le sirvan todas las salsas y los aderezos aparte.
- Pida que le preparen las comidas sin mantequilla ni aceite si es posible.
- Si come postre, compártalo con un amigo.
- Evite los buffets y los restaurantes donde se puede comer todo lo que uno quiera.

## Pedir del menú

Entender las palabras del menú le ayudará a decidir qué pedir y cómo. Siga estas pautas y se convertirá en un experto para entender el lenguaje de los menús:

- Evite las comidas que se describen como crujientes, fritas, empanizadas, con mantequilla, en hojaldre o cremosas. En su lugar, escoja comidas a la parrilla, asadas, horneadas o al vapor.
- Escoja proteínas magras, como pollo o pescado.

- Evite harinas y azúcares procesados o refinados; escoja granos integrales.
- Evite las salsas cremosas; escoja salsas con vino o a base de caldo diluidas.
- Reemplace la mantequilla con crema agria baja en grasa. Si es posible, pida que no pongan mantequilla en su comida.

## Otros consejos útiles para comer en restaurantes

Hay otros consejos útiles para comer fuera de casa que le ayudarán a evitar comer demasiado o comer alimentos no saludables.

- Coma una fruta o tome un vaso de agua con limón antes de la comida para controlar el hambre y ayudarle a comer menos en el restaurante.

- Evite agregar sal a la comida.
- Para ayudarle a comer más despacio, corte cada bocado antes de comerlo, de uno en uno, y no todos a la vez.
- Ponga los cubiertos en el plato mientras mastica cada bocado.

Visite la American Heart Association en [www.heart.org](http://www.heart.org) para más ideas sobre cómo comer de manera saludable en los restaurantes.

¡Visite [www.texercise.com!](http://www.texercise.com!)



