

¿Está pagando un precio muy alto por comer fuera de casa?



Coma sano, dondequiera que vaya

Si come fuera de su casa con frecuencia, no debe porque pagar por ello más de una vez. Las raciones más grandes y la grasa y calorías adicionales pueden hacer aumentar su peso. Para ir de un platillo a otro en cada comida, elija:

- Aperitivos a base de verdura, fruta o pescado
- Sopas a base de tomate o caldo
- Lechuga o espinacas con aderezo bajo en o sin grasa por separado
- Pan, panecillos, palitos, galletas saladas o bagel a base de harina integral
- Papas, verduras o arroz sin mantequilla ni salsas con crema
- Platos principales bajos en grasa, dando preferencia a carnes o pescados a la plancha en vez de fritos
- Media ración de postre o postre bajo en calorías y grasa

Cuando se trata de grasa y calorías, no hay comida gratis. Pero puede obtener una recompensa saludable al elegir opciones saludables.



**BlueCross BlueShield
of Illinois**

*Fuente: 1998-2004 Mayo Foundation for
Medical Education and Research*

41434.1206L