

# Salir a comer y comer de forma saludable



Puede salir a comer y comer de forma saludable también. Muchos restaurantes ofrecen comidas deliciosas que tienen bajo contenido de grasas saturadas, grasas trans y colesterol. Es posible que algunas opciones no figuren en la carta, pero no se avergüence de hacer un pedido especial.

**Ordene pedidos especiales** Pregunte al camarero si la cocina puede preparar su comida con ingredientes de bajo contenido de grasa y menos sal o llame con anticipación antes de elegir el restaurante para asegurarse de que la cocina puede preparar los alimentos de forma saludable. Imagine que es el gerente del restaurante en esta ocasión. Es aceptable preguntar por lo que desea, especialmente si lo hace con anticipación o en un momento menos ocupado del día.

**Practique el control de las porciones** El tamaño de la porción es igual de importante. Ayude a controlar posibles excesos en las comidas pidiendo porciones razonables, compartiendo las entradas con su acompañante o colocando la mitad de su comida en un recipiente para llevar. Solicite un recipiente con anticipación y coloque adentro la mitad de la comida de forma inmediata.

**Dé vuelta la página y encuentre más consejos para poner en práctica cuando sale a comer.**



**BlueCross BlueShield of Illinois**

*Experience. Wellness. Everywhere.™*



## ... y encaminado



### Siga estos consejos saludables cuando coma afuera de su hogar:

- Las comidas fritas, gratinadas, crocantes, cocidas en salsa, salteada, rehogadas o con rellenos tienen altas concentraciones de grasa y calorías. En su lugar, opte por comidas cocidas al vapor, cocidas a la parrilla, horneadas, asadas a la parrilla, hervidas o asadas al horno. Puede solicitar que se retire la grasa visible de la carne y que se extraiga la piel de la carne de aves antes de que se cocinen.
- Solicite que su comida se prepare con aceite vegetal o margarina blanda en lugar de manteca. Solicite margarina blanda para acompañar el pan.
- Si está tratando de reducir el sodio en sus alimentos, recuerde que los alimentos que contienen la mayor cantidad de sodio incluyen aquellos que están conservados en vinagre, con salsas con concentrados, ahumados, en caldo o en su jugo o con salsa de soja o teriyaki. Solicite que su comida se prepare sin sal ni glutamato monosódico añadidos, que tiene altas concentraciones de sodio.
- Pida que el jugo de la carne, las salsas y los aderezos se sirvan por separado, de este modo podrá controlar la cantidad que consume o decidir no consumirlos.
- Solicite leche descremada o con uno por ciento en lugar de leche entera.
- Incluso si no figuran en la carta de postres, muchos restaurantes ofrecen frutas o sorbetes en lugar de helados o pasteles con alto contenido de grasa.
- Muchos supermercados y tiendas especializadas ofrecen entradas preparadas para llevar. Los mismos consejos para restaurantes también se aplican para los alimentos para llevar.

Aprenda de memoria estos consejos y sabrá las ventajas y desventajas de comer de forma saludable, ya sea cuando cena en un restaurante o lleva la comida al hogar.