



CONSEJOS PARA COMER AFUERA

- **Planifique por adelantado.** Mire el menú antes de llegar al restaurante: esto lo alentará a elegir algo saludable. ¡No se sentirá presionado a la hora de ordenar!
- **Busque las opciones más saludables.** La mayoría de los restaurantes exhiben fotos o símbolos junto a sus versiones más saludables. Búsquelos en el menú o pregúntele al camarero.
- **Cuidado con el pan.** Si el restaurante ofrece un aperitivo gratis (papas fritas con una salsa, pan, etc.), dígame al camarero que usted no lo quiere. Así evitará comer sin pensar y sumar calorías extra.
- **Guarde la mitad de la comida para más tarde.** En casi todos los restaurantes, las porciones son muy generosas y, en general, se las puede dividir en dos. Pídale al camarero que guarde la mitad de su comida en una caja antes de servírsela. ¿Aún tiene hambre? Pida una guarnición de ensalada con aderezo de bajas calorías.
- **Elija agua.** Beber agua en lugar de otras opciones no solo es más económico, sino también mucho más saludable. ¿Necesita algo de sabor? Añada limón fresco.
- **Minimice el sodio.** Para que su elección sea baja en sodio, pida que le preparen la comida sin sal de mesa, y siempre evite añadir más sal en la mesa. Busque en el menú el símbolo del corazón con tilde de las opciones aprobadas como beneficiosas para el corazón.
- **Elija los alimentos horneados, hervidos, asados, o a la parrilla del menú** en lugar de las opciones cremosas, fritas, empanadas, rebozadas o enmantecadas, que probablemente tengan más calorías, grasas y sodio. Aunque en el menú no figure así, no tema pedir que asen lo que pidió, en lugar de empanarlo o freirlo. Estos pequeños cambios en el plato pueden hacer una gran diferencia. Siempre puede optar por un acompañamiento más saludable, o directamente evitar los acompañamientos y adicionales.
- **Tenga cuidado con las ensaladas.** Si bien la mayoría de las ensaladas en sí consisten en una variedad de productos frescos y proteínas magras, las salsas y aderezos pueden convertir una opción saludable en una de las peores elecciones del menú. Siempre pida los aderezos y salsas aparte y déjelas en el envase. Si sumerge el tenedor en el aderezo antes de levantar un bocado, obtiene sabor minimizando las calorías extra. Elija aderezos de vinagretas en lugar de crema, y opciones reducidas en grasas o con bajo contenido de sodio, si es posible.