

Comer bien cuando se sale a comer

Si te centras en la buena nutrición y en hacer ejercicios durante toda la semana, está bien salir para una ocasión especial de vez en cuando. También es más fácil de lo que crees escoger opciones sabias cuando sales a comer. Simplemente sigue estos consejos sencillos:

- **Sé el primero en pedir.** No te sentirás tentado a cambiar de opinión cuando escuches lo que los demás piden. Asegúrate de leer el menú atentamente.
- **Busca el equilibrio.** Escoge comidas que tengan un equilibrio de lo siguiente:
 - Proteínas magras como pescado, pollo o frijoles.
 - Frutas y verduras. Las papas fritas caseras y las papas fritas envasadas no son verduras.
 - Cereales integrales como pan integral, masa de pizza integral y arroz integral.



Un sándwich de pavo en pan integral con lechuga y tomate es una opción mucho mejor que una hamburguesa de queso en pan blanco.

- **Preocúpate del tamaño de las porciones.** Pide una caja al comienzo de la comida y guarda la mitad de tu comida para el día siguiente. Divide una comida entre dos personas.
- **Evita los bufés y no agrandes las porciones;** el precio puede parecer mejor, pero la cantidad es demasiada.
- **Bebe agua o leche semidescremada.** Las gaseosas normales, los jugos y las bebidas energéticas normalmente tienen calorías vacías que usted no necesita. La mayoría de los jugos de fruta contienen menos del 50 % de jugo real y tienen mucha azúcar añadida. Incluso el jugo 100 % de fruta tiene la misma cantidad o más de calorías que una gaseosa.
- **Pide sustituciones.** No dudes en pedir que te preparen los alimentos de manera distinta o que te los sustituyan. Por ejemplo, pide pollo a la parrilla en lugar de pollo frito; pide frutas o verduras en lugar de papas fritas.

Consejos para comer en un restaurante:

- Ten cuidado con los condimentos, salsas especiales y aderezos. Pide mostaza, catsup, salsa o pastas para untar y aderezos bajos en grasas. Pide que te los sirvan junto al plato.
- Evita los alimentos fritos. Pide alimentos horneados, asados o a la parrilla.
- Evita los alimentos que se describen como mantecosos, fritos, fritos en sartén, crocantes, cremosos, en salsa de carne asada, gratinados, en salsa de queso o marinados en aceite.
- Escoge fruta fresca en lugar de postres azucarados con alto contenido de grasas.
- Come verduras en lugar de papas fritas caseras, aros de cebolla o papas fritas envasadas.
- Pide que te sirvan el pan, las bebidas y las tortillitas junto con la comida en lugar de pedirlos antes.
- Pide la pizza con verduras. Considera otros ingredientes magros para pizza como piña, tocino canadiense y pollo.
- Aumenta los nutrientes de todos los tipos de sándwiches por medio de agregar tomate, pimientos y otras verduras.

Comer en un restaurante (continuación)

- Si escoges el bufé, llena primero el plato con ensaladas y verduras. No hagas más de dos viajes y usa el plato pequeño, el que haga menos comida.
- Para una comida más liviana, pide un aperitivo que no sea frito o una ensalada como su comida.

Consejos para comer en un centro comercial, restaurante de comida rápida o la cafetería de tu escuela:

La comida rápida no está fuera de los límites. Como otros alimentos, debe comerse con moderación. Intenta escoger un sustituto saludable cuando pidas. Por ejemplo, intenta:

- Agua en lugar de gaseosa.
- Gaseosa dietética en lugar de gaseosa normal.
- Rodajas de manzana en lugar de papas fritas.
- Papas fritas pequeñas en lugar de papas fritas grandes.
- Hamburguesa en lugar de hamburguesa de queso.
- Pollo a la parrilla en lugar de pollo frito o pescado.



Buenas opciones cuando comes en un patio de comida rápida son las siguientes:

- Un solo trozo de pizza de verduras.
- Sándwich a la parrilla con condimentos (mayonesa o aderezo) junto al plato.
- Sándwiches finos en pan integral.
- Hamburguesa pequeña.
- Papas horneadas.
- Ensalada de acompañamiento.
- Yogur helado.



Llevar almuerzo a la escuela es la mejor manera de garantizar una comida nutritiva y bien equilibrada. Estos son algunos alimentos sanos para almorzar:

- Un sándwich con carne magra o pescado, como pavo, pollo o atún, preparado con mayonesa baja en grasas, jamón magro o rosbif magro. Para variar, intenta otros fuentes de proteína, como mantequilla de maní hummus o chile sin carne.
- Leche, yogur o queso descremados o semidescremados.
- Cualquier fruta de la estación.
- Zanahorias pequeñas crudas, tiras de pimiento rojo y verde, tomates o pepinos.
- Panes integrales, pan pita, bagels o galletas saladas.

Otras hojas educativas útiles

• Alimentación sana; n.º 1558	• Llevar un almuerzo sano; n.º 1557
• Compras de alimentos sanos; n.º 1556	

ALERTA: Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualquier consulta o inquietud o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud para el diagnóstico, el tratamiento y el control o seguimiento.