

Comiendo fuera de casa



- Comer fuera de casa es más caro que comer comida hecha en casa.
- Las comidas de los restaurantes y lugares de comida rápida generalmente son muy grasosas, contienen mucha sal y azúcar y pocas fibras.
- Las personas generalmente comen de más (consumiendo demasiadas calorías) cuando comen fuera de casa porque las porciones que los restaurantes sirven son muy grandes y la de los lugares de comidas rápidas son todavía mayores.
- Cuando comemos fuera es posible hacer una elección de comida más sana.
 - Alimentos al horno, hervidos o al vapor
 - Vegetales solos, sin mantequilla, margarina, salsas o cremas.
 - Leche descremada, jugos naturales, agua o refrescos dietéticos.
 - Ensaladas con condimentos descremados o de pocas calorías.
 - No pida porciones gigantes, o si lo hace, comparta la comida con otra persona para ahorrar dinero y calorías.

Mini-objetivos

1. _____

2. _____

3. _____



Consejos especiales para comer fuera en forma “sensible”

- Pida los condimentos como ensaladas y salsas en un recipiente aparte para poder controlar la cantidad que le pone a su comida.
- Use cantidades pequeñas de mantequilla o crema ácida.
- escoja carnes, aves o pescados magros (al horno o hervidos).
- Retire la piel y la grasa de la carne y del pollo.
- Elija alimentos sin salsas líquidas o espesas y sin mantequilla.
- Limite los quesos o las comidas cocidas con crema.
- Evite los fritos y los alimentos empanados.
- Prefiera los postres con pocas calorías como yogurt helado, torta de claras, gelatina sola o con frutas.
- Comparta la comida y los postres.
- Coma vegetales sin mantequilla, margarina, salsas o cremas.
- Coma alimentos de bajas calorías primero: frutas y vegetales.
- Prefiera las salsas de tomate (marinara) en lugar de salsas con carne, queso o cremas blancas, cuando coma pasta.
- Limite el alcohol (agrega calorías y aumenta el apetito que lleva a comer en forma desmedida).
- Limite los panes grasos (ejemplo: los rollitos tienen menos calorías que los biscochos o los croissants).
- Pida substitutiones en el menú (ensaladas en lugar de papar fritas).
- No coma demasiado. Coma una pequeña merienda antes de salir. Deje de comer antes de sentirse satisfecho. Lleve a casa las sobras en lugar de “limpiar” su plato.



UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION
FOOD STAMP NUTRITION EDUCATION
EXPANDED FOOD AND NUTRITION
EDUCATION PROGRAM

**University of Illinois * United States Department of Agriculture
* Local Extension Councils Cooperating**

University of Illinois Extension provides equal opportunities in programs and employment.
This material was funded by USDA's Food Stamp Program.

Consejos para comer saludable en los restaurantes de comidas rápidas

- Elija emparedados simples en lugar de dobles.
- Prefiera emparedados básicos y evite extras como quesos, tocino, etc.
- El bife es una mejor opción que las hamburguesas.
- El pescado y pollo empanado y frito tienen más calorías que una hamburguesa simple.
- Elija emparedados de pescado o pollo asado o hervido.
- Coloque en sus emparedados vegetales frescos como lechuga, tomate y cebolla. Sea prudente con la mayonesa, condimentos y salsas, elija los que tienen pocas calorías.
- Los pepinos en escabeche (pickles), mostaza y ketchup tiene mucho sodio.
- Si elije pollo o pescado frito, retire todo el empanado.
- En el bar de ensaladas, prefiera las hojas verdes, frutas y vegetales con condimentos descremados. Limite los condimentos cremosos y los postres con mucho azúcar.
- Elija la leche descremada o el agua en lugar de los batidos. Limite el consumo de refrescos, use un vaso pequeño.
- No coma postre, o compártalo con alguien o cómalo en una ocasión especial.
- No pida comidas gigantes y si lo hace compártala para ahorrar dinero y calorías.



UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION
FOOD STAMP NUTRITION EDUCATION
EXPANDED FOOD AND NUTRITION
EDUCATION PROGRAM

University of Illinois * United States Department of Agriculture
*** Local Extension Councils Cooperating**
University of Illinois Extension provides equal opportunities in programs and employment.
This material was funded by USDA's Food Stamp Program.