



# Comiendo sano a la carrera

**Comer sanamente fuera de casa puede ser un desafío,  
¡pero no es imposible!**

**Considere los siguientes consejos cuando salgas a  
comer.**

**Piense antes de ordenar.** ¿Cuánta hambre tiene realmente? Pase por alto las comidas “de buen valor” (“value” en inglés) – le tocará más de lo que esperaba porque generalmente son altas en calorías, grasa y azúcar.

**Fíjese en el tamaño de la porción.** Los restaurantes suelen servir porciones demasiado grandes. Trate de compartir el plato con un amigo o comer la mitad ahora y guardar el resto para disfrutarlo más tarde. De esta manera el tamaño de la porción será más adecuada – ¡y se ahorrarás calorías y dinero! Evite pedir el “super tamaño” (“super sizing” en inglés); puede que parezca una buena oferta, pero las calorías, grasa y azúcar extra no valen la pena.

**Ordene del menú infantil (“kid’s menu” en inglés).** Las opciones para los niños son generalmente mini versiones de lo que hay en el menú regular de adultos. Estas porciones más pequeñas te facilitan reducir las calorías, grasa y sal – ¡y ahorrar dinero!

**Coma una entrada como plato principal.** ¡La mayoría de las entradas son tan grandes como el plato principal! Si está comiendo con un amigo, una manera divertida de probar una variedad de comidas es ordenar varias entradas – ¡y también le puede salir más barato!

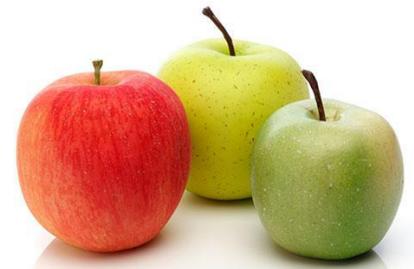
**Busque opciones saludables.** En el menú busca las etiquetas que digan “corazón sano” (“heart healthy” en inglés) “bajo en grasa” (“low fat” en inglés) o “sin azúcar agregada” (“no sugar added” en inglés). Si lo deseas puedes pedir cambiar tu orden, por ejemplo, pida mostaza en lugar de mayonesa, pida aderezo bajo en grasa para la ensalada o sustituya las papitas fritas por vegetales al vapor. Las cadenas de restaurantes nacionales tienen la obligación de mencionar el contenido de calorías en sus menús y muchos otros tienen disponible información nutricional en sus páginas de internet.

**Beba jugo al 100 por ciento, agua, o leche descremada/baja en grasa.** Si toma una bebida gaseosa elija una de dieta de tamaño pequeño y añádele un vaso grande de agua.

**Guarde el postre** para las ocasiones especiales y compártelo con un amigo.

**Limite las idas a los bufés y lugares donde “come todo lo que quieras”.** ¡su estómago es pequeño, así que no comas con los ojos! Cuando vaya al bufé llene su plato con frutas y vegetales o una ensalada con aderezo ligero. Evite alimentos ricos en calorías como ensaladas de pasta o papas, quesos, tocino y aderezos regulares.

**Disfrute de refrigerios** que son **naturalmente** bajos en calorías y grasas como frutas, vegetales, pretzel y yogur. La mayoría de las máquinas dispensadoras tienen productos más saludables como hojuelas horneadas, almendras o galletas en forma de animales. Lleve con usted una bolsa de refrigerios saludables.



Para más información acerca de estilos de vida saludables, contacte al Departamento de Salud y Servicios Humanos del condado de Guilford, División de Salud Pública al (336) 641-7777 o [www.guilfordcountync.gov](http://www.guilfordcountync.gov).

Los servicios de intérprete son gratuitos y están disponibles por petición.