

Alimentación saludable fuera de casa

Puede ser difícil mantener patrones de alimentación que promuevan un peso saludable mientras se come fuera de casa con frecuencia. Aunque son convenientes, las comidas de restaurante, comida para llevar y entrega a domicilio a menudo se ofrecen en porciones grandes y contienen altas cantidades de grasas no saludables, sodio, carbohidratos simples y azúcares agregados. Si bien priorizar comidas y refrigerios hechos en casa es beneficioso para prevenir el aumento de peso no deseado, la realidad es que comer fuera de casa es algo que la mayoría de la gente hará de vez en cuando. Salir a comer puede ser un evento social divertido, promover la unión familiar e incluso puede ser necesario en algunos casos. Tener en cuenta los consejos para hacer que las comidas en restaurantes, comidas para llevar y comedores sean más saludables es una excelente manera de promover el mantenimiento de un peso saludable, especialmente si come fuera de casa con frecuencia.



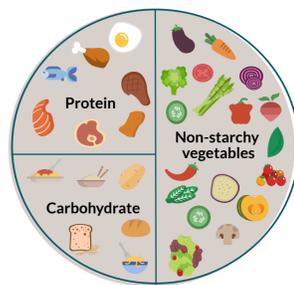
Consejos para una alimentación más saludable en un restaurante



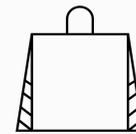
- **Evite consumir pan o papas fritas antes de la comida.** Cuando el pan o las papas fritas se entregan antes de la comida cuando tiene más hambre, es más probable que se coman en exceso y reemplacen a los componentes más equilibrados de la comida. Si desea una guarnición de pan o papas fritas, pídale al mesero que las traiga al mismo tiempo que los platos principales e incorpórelas a la comida. Si sale a comer con frecuencia, trate de limitar las ocasiones en las que se piden guarniciones de pan o papas fritas.
- **Ordena una ensalada antes de la comida** o busca una opción de aperitivo a base de verduras. Pedir un aperitivo a base de ensalada/verduras antes de la comida ayuda a promover la ingesta de alimentos fibrosos y de bajo índice glucémico cuando tiene más hambre. Además, es más probable que los quisquillosos prueben ensaladas/verduras si se presentan antes del plato principal.
- **Limite las opciones "fritas" o "crujientes"** y opte por las opciones horneadas, hervidas, asadas, a la parrilla o al vapor. Las opciones fritas como el pollo crujiente, las papas fritas, los palitos de mozzarella y los aros de cebolla tienen un alto contenido de calorías y grasas saturadas y promueven el aumento de peso no deseado cuando se comen con frecuencia. Las opciones al horno, hervidas, a la parrilla, asadas, salteadas o al vapor tienden a ser más bajas en calorías y grasas no saludables.
- A veces es agradable sentarse y relajarse en el restaurante después de comer. Si planea socializar después de terminar una comida, pídale a su mesero que empaque los alimentos no consumidos en bolsas para llevar inmediatamente después de que se sienta satisfecho (consulte la escala del hambre para determinar un punto de parada apropiado). Es más probable que continúe comiendo más allá de la plenitud física si se dejan restos de comida en la mesa.
- **Lleve a casa las porciones no consumidas para otra comida.** Mantenga verduras congeladas sin almidón en el congelador de su casa para complementar la comida sobrante del restaurante.
- Evite destacar a los miembros de la familia mientras come fuera. Por ejemplo, si todos los miembros de la familia pueden elegir libremente del menú, lo mismo debe ocurrir con el miembro de la familia que está en tratamiento, a menos que exista una indicación médica para evitar ciertos alimentos. **Cualquier límite de restaurante que se establezca debe aplicarse a todos los participantes de la comida.**



- **Dé un par de vueltas por el comedor para familiarizarse con todas las opciones disponibles antes de hacer su selección.** Esté atento a las oportunidades de mezclar y combinar ingredientes para crear un plato sabroso y equilibrado.
- **Evite bebidas con alto contenido de azúcar.** Muchos comedores tienen dispensadores de bebidas que ofrecen recargas ilimitadas de una variedad de refrescos, jugos endulzados y bebidas deportivas. Al asegurarse de seleccionar solo agua, agua mineral sin azúcar o leche baja en grasa para las bebidas, puede evitar cientos de calorías adicionales y gramos de azúcar agregada en el transcurso de la semana.
- Al seleccionar varios componentes de comida de un arreglo estilo buffet, piense en los diferentes grupos de alimentos a los que pertenece cada alimento. Prepare una comida balanceada seleccionando una fuente de fibra que contenga carbohidratos, una fuente de proteína magra y al menos una fuente de verduras sin almidón. Consulte la imagen de MiPlato para guiar la distribución de platos cuando se autoservicio.



- **Aproveche las verduras preparadas y listas para comer** en la barra de ensaladas agregando más aderezos de verduras a la pizza, agregando más verduras de hojas verdes, tomate, cebolla o pepino a las hamburguesas y sándwiches, o mezclando brócoli o champiñones adicionales con la salsa de platos de pasta.
- **Aproveche las frutas frescas y enteras** como manzanas, naranjas y plátanos que están disponibles en el comedor. No es necesario comer estas frutas de inmediato y se pueden llevar con usted para comer más tarde en el día como parte de un refrigerio equilibrado.
- **Tenga cuidado con las salsas y los aderezos.** Aunque las ensaladas pueden ser una gran fuente de fibra y nutrientes beneficiosos, las ensaladas preparadas en la barra de ensaladas pueden convertirse rápidamente en una fuente de exceso de calorías y grasas cuando se agregan grandes porciones de salsas y aderezos. Trate de limitar las porciones de aderezos con alto contenido de grasas y calorías como ranch, César y queso azul y, en su lugar, opte por opciones más livianas como vinagretas o aceite de oliva.
- **Pruebe las entradas veganas que están disponibles en el comedor como una forma de incorporar más comidas a base de plantas en su dieta.** Experimentar con comidas a base de plantas puede ayudarte a descubrir diferentes preparaciones, condimentos o combinaciones de verduras que te gusten.
- **Espere de 15 a 20 minutos después de comer antes de obtener un segundo** para permitir que se establezcan sentimientos de saciedad y satisfacción. Si espera entre porciones, puede darse cuenta de que esta en realidad todavía no tengo hambre.



Comida Italiana+ Pizza

- Elija una masa fina de trigo integral en lugar de masas gruesas o rellenas.
- Use la pizza como una forma de incorporar más o nuevas verduras eligiendo aderezos como pimientos, cebollas, brócoli, espinacas, champiñones, aceitunas, rúcula, tomates frescos, berenjenas, ajo, albahaca, orégano y pimiento rojo triturado.
- Divida los platos de pasta entre dos o más miembros de la familia. Si come el plato de pasta en casa, cree una comida más equilibrada agregando su propio lado de verduras y proteínas.
- Opte por salsas a base de tomate en lugar de salsas a base de crema, queso o mantequilla.

Delicatessen/ Sandwiches

- Elija pan 100% integral para sándwiches. Limite los panecillos y bagels, ya que tienden a ser una fuente más densa de calorías y carbohidratos.
 - Elija proteínas más magras como pavo, pollo a la parrilla, huevos o hummus. Limite las carnes frías, ya que tienden a ser ultraprocesadas y presentan un mayor riesgo de enfermedades transmitidas por los alimentos.
 - Cargue los sándwiches con verduras sin almidón como lechuga, espinaca, tomate, cebolla, pimientos y pepinos. ¡Intenta hacer de tu sándwich una 'ensalada en un panecillo'!
 - En lugar de papas fritas y galletas, busque copas de frutas, tiras de queso o galletas multigrano como guarnición o refrigerio.
 - Pida sándwiches grandes cortados por la mitad y divididos entre dos personas o guarde la mitad restante para otra comida.
 - Evite las bebidas azucaradas como las gaseosas, los jugos, las bebidas deportivas y los téis dulces. En su lugar, elija agua o leche o, mejor aún, lleve y rellene una botella de agua reutilizable.
-

Comida Mexicana y estilo Mexicano

- Elija proteínas magras asadas o a la parrilla, como mariscos o pollo (a menudo están disponibles como fajitas).
- Agregue tantas verduras sin almidón como pueda: lechuga, tomate, cebolla, pimientos.
- Pruebe opciones vegetarianas que incorporen frijoles como fuente de proteínas en lugar de proteínas de origen animal
- Elija tortillas blandas de grano integral o tortillas de maíz en lugar de fritas cuando sea posible.
- Incorpore dips/salsas a base de tomate y aguacate en lugar de dips a base de queso.

Comida China y estilo China

- Distribuya los alimentos en porciones en un plato en lugar de comer en recipientes para llevar. Trate de organizar su plato usando la imagen de Mi Plato.
 - Llénese de verduras al vapor (p. ej., brócoli, zanahorias, guisantes, judías verdes).
 - Limite el pedido de opciones fritas y opte por opciones a la parrilla o al vapor como pollo al vapor o camarones.
 - Experimente reemplazando platos a base de carne con opciones a base de plantas como tofu o platos a base de verduras.
-

Hamburguesas y Papas fritas

- Pruebe una hamburguesa de pollo, pavo, vegetal o salmón en lugar de una hamburguesa de res.
 - Experimente con bollos integrales o de lechuga cuando estén disponibles.
 - Llene su hamburguesa con verduras como lechuga, tomate, cebolla y pepinillos.
 - Divida una orden de papas fritas entre dos personas o pida una ensalada, una guarnición de verduras al vapor o incluso fruta si está disponible.
 - Pida untar salsas altas en calorías como mayonesa u otras salsas especiales para acompañar
-

Comida Latina

- Elija frijoles, guineo (plátano verde), sopas o verduras como guarniciones sobre plátanos, papas fritas, tostones o arroz extra.
 - Elija proteínas magras a la parrilla, asadas o salteadas como el pollo.
-

Alimentos para el desayuno

- Limite las opciones con alto contenido de carbohidratos como panqueques, papas fritas caseras, tostadas francesas, muffins, pasteles y sándwiches para el desayuno.
- Elija huevos con queso, yogurt con frutas, copos de avena o avena cortada en acero o cereal de salvado con frutas y canela para darle más sabor. ¡Use las tortillas como una oportunidad para incluir verduras!