



GOBIERNO DE PUERTO RICO
centro de diabetes
PARA PUERTO RICO

Coma fuera inteligentemente

Preparado por: Lcda. Yarely Álvarez Vega
Nutricionista/Dietista

www.diabetes.gov.pr

Hoy día, el comer fuera de la casa se ha vuelto un hábito entre las familias.

Muchas personas lo hacen porque la rutina de vida es muy acelerada, por las largas jornadas de trabajo, los estudios y las responsabilidades familiares como el cuidado de niños, entre otros.

Todos estos aspectos pueden limitar el tiempo que se tiene para preparar alimentos en el hogar.

A pesar de que la necesidad obligue a consumir alimentos fuera del hogar esto no significa que haya que olvidarse de comer saludablemente. Para que no se ponga en riesgo el bienestar físico hay que saber dónde comer, qué comer y cómo comer.



Muchos alimentos que se ofrecen en los restaurantes se caracterizan por ser altos en grasa, principalmente grasa saturada, colesterol y sodio. Por esta razón, cuando vaya a comer fuera del hogar seleccione los alimentos inteligentemente. A continuación se presentan algunos consejos para que disfrute de comer fuera saludablemente.

Consejos útiles para comer fuera de forma saludable

- ✓ Planifique con anticipación el lugar en el que va a comer. Esto le ayudará a seleccionar un restaurante que usted sabe que ofrece alternativas de alimentos bajos en grasa y calorías.
- ✓ Si tiene duda con el menú pregunte al mesero sobre las alternativas de alimentos bajos en grasa.
- ✓ Si va a pedir algún aperitivo, seleccione ensaladas y pida que le sirvan el aderezo aparte para que tenga control de la cantidad añadida. Pregunte por los aderezos bajos en grasa o vinagreta.

www.diabetes.gov.pr

- ✓ Acompañe sus comidas con complementos tales como papa asada (sustituya la mantequilla por crema agria o “sour cream”, vegetales al vapor, arroz o viandas hervidas). Evite los alimentos como papas fritas.
- ✓ Si va a comer pastas, elija aquellas que estén preparadas con salsas a base de tomate en vez de aquellas salsas a base de queso y crema como las salsas blancas.
- ✓ Si el restaurante sirve porciones de alimentos muy grandes hable con el mesero para que le divida la comida en 2 porciones y el restante puede pedirlo para llevar. Recuerde que es mejor tener en el plato una porción pequeña para evitar la tentación de comer demás.
- ✓ Recuerde seleccionar alimentos asados, al vapor, a la plancha y a la parrilla y evite los alimentos empanados, fritos o en escabeche.



- ✓ Si va ordenar algún emparedado encójalo con pan integral en vez de pan blanco y pida que le traigan la mayonesa aparte.
- ✓ Si va a pedir algún postre seleccione aquellos que sean a base de frutas.
- ✓ Para acompañar su comida, escoja bebidas que no aporten azúcares ni calorías como el agua y los refrescos de dieta.
- ✓ Coma lentamente y saboree su comida. Si usted come demasiado rápido su cerebro no recibirá el mensaje de que está satisfecho y por lo tanto comerá demás. No olvide que al cerebro le toma alrededor de 20 minutos para que le llegue la señal de que usted ya está lleno.

*Recuerde que usted puede disfrutar de comer fuera en sus lugares favoritos siempre y cuando seleccione alimentos saludables que cumplan con un plan de alimentación saludable.

Si desea más información puede comunicarse al (787) 773-8282

16 de agosto de 2011