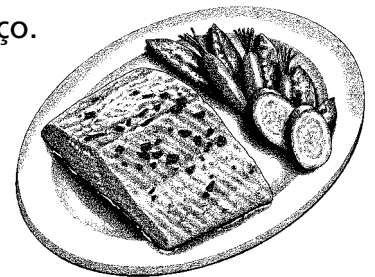


Coma saudável quando sair

Comer fora pode ser uma ocasião especial. Também pode ser uma chance de ter uma alimentação saudável se você souber quais alimentos escolher.

Planeje com antecedência. Se pretende jantar num restaurante, escolha alimentos com baixo teor de gordura no café-da-manhã ou almoço.

Leia o cardápio cuidadosamente no restaurante. Pergunte como os alimentos são preparados. Coma pequenas porções.



ALGUMAS DICAS DE ALIMENTOS SAUDÁVEIS:

	Escolha estes com mais freqüência:	Escolha estes com menos freqüência:
Bebidas	Leite desnatado Suco 100% de frutas Água, pura ou com limão Café ou chá descafeinado	Leite integral Refrigerantes Bebidas alcoólicas
Entradas	Fruta fresca Vegetais frescos Coquetel de frutos do mar Molhos ou queijos cremosos "light"	Alimentos ricos em manteiga ou óleo Vegetais fritos Molhos cremosos Queijos cremosos
Sopas	Sopa de vegetais ou feijão Caldos Sopa de macarrão	Sopa de ovo Sopa à base de queijo Sopa cremosas
Saladas	Salada com molho "light" (vinagre, limão, ou molho "light" ou sem gordura)	Salada com queijo, molho cremoso ou maionese
Frutas	Fruta fresca ou cozida com pequenas quantidades de açúcar	Fruta com creme de leite ou chantili
Vegetais	Vegetais frescos (no vapor ou assados) Batata assada	Vegetais cozidos em manteiga ou óleo, ou cobertos com molho azedo Batata-frita

	Escolha estes com mais frequência:	Escolha estes com menos frequência:
Peixe	Peixe assado, no vapor ou grelhado pouco óleo ou gordura	Peixe acrescido de óleo ou gordura (frito, molho tártaro, molhos ou manteiga)
Aves	Frango, peru, ou galeto (cozinhado sem molhos cremosos e com pele removida)	Ganso ou pato frito ou empanado
Carne	<p>Cortes magros de carne com gordura removida (e não empanados), tais como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Carne de vaca Patinho, contra-filé, acém, ou entrecote, carne moída magra • Carne de porco Lombo <p>Carne de almoço magra</p>	<p>Carnes gordurosas, tais como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Carne de vaca Carne de vaca de primeira Carne de vaca moída normal • Carne de porco Costeletas <p>Carne empanada Embutidos Carne de almoço regular Linguiça ou bacon Salchichas</p>
Pão	Pão de farinha integral, grissini, Pão sírio de farinha integral	Pão branco, biscoito, croissant, pãezinhos amanteigados, pães doces, donuts
Outros Grãos	Arroz integral cozido ou no vapor Macarrão de farinha integral	Arroz frito, arroz branco, macarrão não feitos com grãos integrais
Gorduras e óleos <i>(use com economia)</i>	Molho de salada "light" Maionese "light"	Molho de salada gorduroso Maionese normal Manteiga ou margarina Gordura de bacon ou banha
Condimentos	Ervas, tempêros, vinagre Molho de soja com baixo sódio	Molho A-1, molho de soja Molho inglês
Sobremesas	Pão-de-ló Fruta fresca Sorvete de fruta Iogurte com sabor "light" Iogurte frozen "light"	Bolo, torta ou doces Bolo de frutas ou crisp Creme de leite ou chantili Pudim Sorvete

Fonte: University of Massachusetts Extension Nutrition Education Program, *Eating Out the Low-Fat Way*.