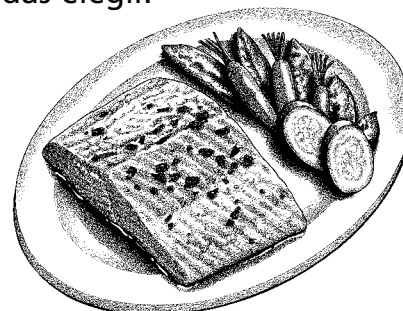


Coma sano en restaurantes

Salir a comer puede ser una oportunidad para darse un gusto. También puede ser una ocasión para comer una comida sana, si sabe qué comidas elegir.

Planifique su salida con anticipación. Si piensa cenar en un restaurante, desayune y almuerce alimentos bajos en grasas.

Cuando vaya al restaurante, lea el menú minuciosamente. Pregunte cómo están preparadas las comidas y pida porciones pequeñas.



A CONTINUACIÓN LE DAMOS ALGUNOS CONSEJOS PARA COMER SANO:

	Elija más de estos alimentos	Elija menos de estos alimentos
Bebidas	Leche parcialmente descremada Jugo 100% natural Agua natural o con limón Café o té descafeinado	Leche entera Bebidas gaseosas Bebidas con alcohol
Aperitivos	Fruta fresca Verduras frescas Cóctel de mariscos Salsas o quesos untables bajos en grasas	Comidas con mucha mantequilla o aceite Verduras fritas Salsas cremosas Quesos untables
Sopas	Sopa de verduras o frijoles Consomé Sopa de fideos	Sopa de huevo Sopa de queso Sopa crema
Ensaladas	Ensalada con aderezo bajo en grasas (vinagre, limón, aderezo bajo en grasa o sin grasa)	Ensalada con queso, aderezo cremoso o mayonesa
Frutas	Frutas frescas o cocidas con poco azúcar	Frutas con crema o cubiertas de crema batida
Verduras	Verduras frescas (al vapor o al horno) Papas al horno	Verduras salteadas en mantequilla o aceite o cubiertas de crema agria, papas fritas

	Elija más de estos alimentos	Elija menos de estos alimentos
Pescado	Al horno, al vapor o a la parrilla preparado con poco aceite o grasas	Pescado preparado con aceite o grasas (frito, con salsa tártara, crema, salsas o mantequilla)
Aves	Pollo, pavo, gallina de Cornualles (preparadas sin salsas succulentas y sin piel)	Fritas o rebozadas Ganso o pato
Carnes	Cortes magros de carne desgrasados (y sin empanar), p.ej.: <ul style="list-style-type: none"> • Carne vacuna Peceto, solomillo, aguja o lomo Carne picada sin grasa • Cerdo Lomo Carne procesada Fiambre bajo en grasa	Cortes grasos de carne, p.ej: <ul style="list-style-type: none"> • Carne vacuna Carne de primera Carne picada común • Cerdo Chuletas Carne empanada Carne procesada Fiambre común Chorizo o tocino Perros calientes o salchicha Francfort
Panes	Pan integral, grisesines, pan árabe integral	Pan blanco, galletas, medialunas, panecillos de manteca, masas, donas
Otros alimentos integrales	Arroz integral hervido o al vapor Pasta y macarrones de harina integral	Arroz frito, arroz blanco y pasta de harina blanca
Grasas y aceites (use poca cantidad)	Aderezo de ensaladas bajo en grasas Mayonesa baja en grasas	Aderezo de ensaladas con mucha grasa, mayonesa común, mantequilla o margarina, grasa de tocino o manteca de cerdo
Condimentos	Hierbas, especias, vinagre Salsa de soja baja en sodio	Salsa A-1, salsa de soja Salsa inglesa Worcestershire
Postres	Bizcochuelo blanco, fruta fresca Helado de fruta, yogur saborizado parcialmente descremado, helado de yogur parcialmente descremado	Tortas, pasteles o masas Tarta de frutas o crocante con frutas Crema o coberturas de crema flan, helado de cremas

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