

## Comiendo afuera . .



El comer fuera de casa se ha convertido en algo cotidiano para muchos. En 1977-78, el 16% de los americanos comía comidas y meriendas fuera de casa. Esta cifra ha aumentado a 27% en 1995. Comer afuera significa tanto comer en restaurantes y cafeterias como comprar comidas para llevar en restaurantes, tiendas y máquinas. Aún si comes fuera una sola comida (desayuno, almuerzo o cena) debes controlar lo que comes con mucho cuidado.

### Comidas que comemos fuera de casa . . . . .

- Las porciones que sirven en los restaurantes pueden ser más grandes que las que sirves en casa.
- Las comidas generalmente tienen más grasa, azúcar y sodio.
- Las comidas pueden contener menos vitaminas, minerales y fibras.
- Las comidas pueden contener más calorías escondidas que las comidas preparadas en casa.
- Las comidas de restaurantes y máquinas son más caras que la que se preparan en casa.

### Comiendo fuera . . . . .

Los siguientes consejos pueden ayudarte a comer más sano cuando comes fuera ya sea por trabajo, viaje o placer.

#### Consejos para cuando viajas.

- Viaja con gente que también es saludable y activo/a.
- Lleva contigo fruta fresca o seca para merendar.
- Lleva agua para beber.
- Si conduces, para y camina cada tanto.

#### En los restaurantes, aprende a leer los menús y evita las comidas grasosas.

- Elige las carnes asadas y sin salsas.
- Elige vegetales frescos, al horno o asados.
- Elige fruta fresca para postre.
- Elige yogurt helado con fruta para postre.
- Elige comidas integrales (bollos, panes, acompañamientos, etc.).
- Bebe agua o leche descremada.

**Haz pedidos especiales en los restaurantes.**

- Pregunta cómo preparan la comida.
- Sustituye comidas. Pide vegetales en lugar de papas fritas.
- Pide que el aderezo de ensaladas sea servido al costado (mantequilla, crema ácida, guacamole, etc.) así controlas la cantidad.

**Consejos para hacer que la comida rápida sea una experiencia sana.**

- Los emparedados con pescado o pollo frito tienen más calorías y grasas que una hamburguesa. Remueve el empanado o pide pollo asado.
- Evita la mayonesa, salsas, quesos y tocino en tus emparedados.
- Reemplaza las papas fritas con una papa asada, una ensalada u otro plato de acompañamiento.
- Elige leche descremada o agua en lugar de un batido o gaseosa.

**Cambios que te favorecen (Fijación de Metas) . . . . .**

- ❖ Come fuera sólo cuando es necesario u ocasionalmete por placer.
- ❖ Si comes fuera, escoge comida que sea saludable y sin grasa.
- ❖ Las frutas y verduras son difíciles de encontrar en restaurantes de comidas rápidas. Asegúrate de comerlas en otras comidas.
- ❖ Come menos comida cuando comas fuera. Comparte la porción con alguien o lleva a casa lo que sobra, si es posible y seguro.

**Proponte dos metas a ti mismo/a:**

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**University of Illinois \* United States Department of Agriculture \* Local Extension  
Councils Cooperating**  
University of Illinois Extension provides equal opportunities in programs and employment.  
The Family Nutrition Program is funded with Food Stamp Administrative funds by the Food, Nutrition &  
Consumer Services of the U.S. Department of Agriculture.

