

# Salir a comer de manera saludable: cómo tomar decisiones inteligentes en los restaurantes

Salir a comer no tiene por qué ser poco saludable. Utilice esta guía para informarse sobre cómo tomar decisiones saludables a la hora de cenar en los restaurantes.

## Intente:

- Consumir porciones más pequeñas. Lleve la mitad de su comida para comer más tarde.
- Llenarse con frutas y vegetales antes de que llegue el plato principal.
- Elegir alimentos hechos a la parrilla, a la plancha o al horno.
- Pedir carnes con poca grasa, como pollo, pavo y pescado.
- Consultar el menú antes de ir, cuando no tiene hambre y no está esperando en el restaurante.

## Evite:

- Las porciones enormes. No se fuerce a terminar la comida de una sola vez.
- Comer demasiado pan o chips gratis.
- Los alimentos fritos, cubiertos de pan o rebozados.
- Las carnes con contenido elevado de sal y grasa, como el jamón, el tocino y las salchichas.
- Las ensaladas sobrecargadas de queso, tocino, jamón y aderezos cremosos.

Hacer cambios saludables puede parecer abrumador al principio. Solo recuerde que no es necesario que ocurran de la noche a la mañana. ¡Los pequeños cambios pueden marcar una gran diferencia!

Orden grande → Orden pequeña

Guarnición de papas fritas → Guarnición de fruta fresca

**Globo de diálogo:** Rectángulo con esquinas redondeadas:  
Recuerde: algunos alimentos de los restaurantes contienen calorías adicionales y un contenido elevado de sal y grasa. Consumir demasiados alimentos de este tipo puede aumentar el riesgo de padecer ciertos problemas de salud, como obesidad y enfermedades cardiovasculares.



# Opciones de comidas de restaurante más saludables

La alimentación saludable se trata del equilibrio. Estas son algunas opciones de alimentos más saludables que puede pedir:

## Dunkin' Donuts



En lugar de un **crusán de salchicha, huevo y queso**

**Contenido elevado de sal y grasa**

710 calorías, 1120 mg de sodio



Pruebe el **sándwich de vegetales y clara de huevo**

**Mucha fibra, bajo contenido de grasa**

290 calorías, 550 mg de sodio

## Chick-fil-A



En lugar del **sándwich de pollo picante Deluxe**

**Carne rebozada en pan**

**Contenido elevado de sal y grasa**

550 calorías, 25 g de grasa



Pruebe las **8 piezas de nuggets de pollo a la parrilla**

**Proteínas sin grasa y a la parrilla**

**Bajo contenido de grasas**

130 calorías, 3 g de grasa

## Taco Bell



En lugar de una **Cheesy Gordita Crunch Supreme**

**Demasiado queso**

**La salsa contiene mucha grasa**

520 calorías, 29 g de grasa



Pruebe un **Taco de pollo suave**

**Con muchos vegetales sin grasa y proteínas para saciar el apetito**

170 calorías, 8 g de grasa

## Domino's



En lugar de una **Pizza mediana MeatZZa**

**Corteza gruesa y carnes grasas**

**Contenido elevado de sal y grasa**

270 calorías, 13 g de grasa



Pruebe una **Pizza mediana Pacific Veggie**

**Corteza delgada y muchos vegetales para saciar el apetito**

230 calorías, 8 g de grasa

# Consejos para salir a comer: Cuando esté en un...

## Restaurante mexicano

- Cuadro de texto: Evite comer demasiados chips con salsa. Sírvase un plato pequeño o no lo consuma para no llenarse demasiado.
- Límitese a las tortillas de maíz, que contienen menos calorías, grasa y sal que las tortillas de harina.
- Las fajitas a la parrilla contienen menos grasa que los alimentos fritos, como los taquitos, y sacian el hambre de igual manera.
- Elija frijoles negros en lugar de frijoles refritos para así consumir más fibra y menos grasa.
- Evite las salsas de queso y la crema agria, ya que tienen un contenido elevado de grasas y calorías.



## Restaurante italiano

- "Cuadro de texto: Las canastas de pan contienen muchas calorías. Tenga en cuenta cuánto come. No consuma mucha mantequilla ni aceite.
- Elija salsas a base de tomate, como la marinara, en lugar de salsas cremosas como la Alfredo.
- Elija pastas de trigo integral o pizzas con corteza delgada.
- Evite las ensaladas cargadas de queso y aderezos cremosos. Pruebe ensaladas de vegetales mixtos con vinagreta como guarnición.
- Elija pollo (no frito) y mariscos en lugar de carnes saladas como las salchichas.



## Restaurante tailandés

- Cuadro de texto: Elija rollitos de verano en lugar de rollitos de primavera fritos.
- Los vegetales al estilo tailandés son una excelente opción como guarnición para un plato principal ya que tienen pocas calorías.
- El té helado tailandés tiene un contenido elevado de azúcar. Pruebe el té helado sin azúcar o el té de manzanilla caliente en su lugar.
- Tom Yum, una sopa con muchos camarones y vegetales, es una excelente opción.
- No elija los alimentos del menú que digan "Pla" en el nombre, que significa "frito" y tienen grasas y calorías adicionales.



## Restaurante chino

- Cuadro de texto: Pida arroz integral al vapor en lugar de arroz frito para evitar las grandes cantidades de glutamato monosódico y sal.
- Llénese con vegetales al vapor como bok choy, pepino o minimazorcas de maíz.
- Pruebe un sabroso plato de tofu al horno o asado, que contiene menos sal y grasa que el tofu frito.
- No consuma salsa de soja extra.
- El pollo con brócoli es una excelente opción que contiene menos calorías, es más sabroso y contiene muchas proteínas.

