

Comiendo Afuera



Comiendo afuera con amigos y familiares es una fase agradable de nuestra sociedad. Muchos de nosotros nos preocupamos de nuestra salud y muchas veces nos preguntamos como podemos mantener nuestras guías de nutrición cuándo comemos afuera en los restaurantes. La siguientes informaciones lo ayudará a disfrutar esta experiencia con gran confianza.

Conozca su plan de comida y las porciones adecuadas. Esto lo ayudará a no comer demasiado.

Escoja el restaurante cuidadosamente. Frecuente lugares con una saludable variedad de selecciones bajas de grasas.

Coma en porciones de comida apropiadas. Llevese lo que no comió en una bolsa para llevar.

Pregunte como la comida es preparada. Tenga cuidado con los platos que describen como en mantequilla, salteado, frito, cremoso, cubierto de queso y salsa espesa, ó marinar. Estas serán más alta en grasas y calorías que las que se describen como al vapor, cocer a fuego lento, asar, ó asar a la parrilla.

Trate de comer a tiempo. Si su cena va a ser demorada más de dos horas después de su itinerario de comida, coma un pequeño refrigerio (especialmente si usted usa insulina).

BARRA DE ENSALADAS

Tenga cuidado con las comidas de alto contenido de grasas como:
aderezos de las ensaladas
pedacitos de tocino queso
vegetales marinados
aceitunas, garbanzos
ensalada de papas, ensalada de macarrones



Comidas Rápidas



Ordene una hamburguesa sencilla sin queso, ni mayonesa
evite las comidas fritas
evite los postres, batidos de leche, y las bebidas gaseosas (refrescos)
ordene pollo asado, ensalada con aderezo de dieta

SUGERENCIAS PARA BUENAS SELECCIONES DEL MENU



Ensaladas con aderezos en un lado,
carnes sin grasa, pescado, pollo con salsas a un lado y sin apanar,
vegetales cocinados al vapor ó papa al horno con los aderezos a un lado,
fruta fresca para el postre té frío, café, gaseosa de dieta, ó leche descremada

Compiled by: **Andi Ridgway, MS, RD, LD, CDE**
Diabetes Control Program
Arkansas Department of Health

