

Tomar decisiones saludables al comer fuera de casa

Las investigaciones muestran que mientras más coma uno fuera de la casa, mayor será la cantidad de grasa corporal que tenga. Intente preparar más comidas en casa. No coma fuera de su casa ni ordene comida para llevar con tanta frecuencia. Cuando coma fuera de su casa, intente seguir estos consejos para controlar sus porciones:

- **Comparta el plato.** Pida media porción o un aperitivo como plato principal. Algunos ejemplos de entradas saludables son ensalada de atún o pollo, sopa de minestrón y salsas de tomate o maíz.
- **Llévese a casa por lo menos la mitad de su comida.** Pida que le pongan la mitad de su comida en un recipiente para llevar, de esta manera no se verá tentado a comer más de lo que necesita.



- **Deje de comer cuando comience a sentirse satisfecho.** Concéntrese en disfrutar del ambiente y de sus amigos o familia durante el resto de la comida en el restaurante.
- **Evite las bebidas grandes como las gaseosas "gigantes" con azúcar.** Estas tienen muchísimas calorías. Por lo contrario, beba agua con una rodaja de limón. Si quiere beber gaseosa, escoja una dietética o una con azúcar pero de tamaño pequeño.



- **Cuando viaje,** prepare una pequeña nevera con alimentos que no se puedan encontrar en la ruta, como frutas frescas, verduras crudas cortadas y yogur descremado o con bajo contenido graso. También, ponga algunas botellas de agua en vez de gaseosas o jugos con azúcar. También puede traer frutas secas, nueces y semillas para comer como refrigerios. Como estos alimentos pueden tener muchas calorías, prepare con anticipación pequeñas porciones (1/4 de taza). Si para en un restaurante, trate de elegir uno que sirva una variedad de comidas como ensaladas, platos principales al vapor o asados o una simple papa al horno. Con su comida, trate de beber agua o leche descremada o baja en grasas en vez de gaseosas con azúcar. Si elige algo con más contenido de grasas como papas fritas o pizza, pida una porción pequeña o sólo una porción de pizza cubierta de vegetales, como hongos, pimientos, etc.



Recuerde...

La cantidad de calorías que come afecta su peso y su salud. Además de seleccionar una variedad de alimentos saludables, preste atención al tamaño de las porciones que come.

Escoger alimentos nutritivos y mantener las porciones en un tamaño razonable puede ayudarle a alcanzar o mantener un peso saludable.

Fuente: National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, National Institutes of Health, Publication No. 03-5287, January 2003, Updated August 2006

Materiales del Programa Nacional de Educación sobre Diabetes:

www.ndep.nih.gov

www.DiabetesInformacion.org

www.cdc.gov/diabetes/ndep

www.diabetesatwork.org

www.betterdiabetescare.nih.gov

El número de información 411 para comer saludable (*The 411 on Healthy Eating*)

http://www.ndep.nih.gov//media/411_On_Eating_Healthy.pdf

Consejos para comidas bufé (*Buffet Table Tips*)

http://www.ndep.nih.gov//media/Bufferet_Gen.pdf

Consejos de comidas bufé para afroamericanos (*Buffet Table Tips for African Americans*)

http://www.ndep.nih.gov//media/Bufferet_AfricanAm.pdf

Consejos de comidas bufé para las poblaciones de origen asiático y nativos de las islas del Pacífico (*Buffet Table Tips for Asian American and Pacific Islander*)

http://www.ndep.nih.gov//media/Bufferet_AsAm.pdf

Consejos de comidas bufé para poblaciones chinas (*Buffet Table Tips for Chinese audiences*)

http://www.ndep.nih.gov//media/Bufferet_Chi.pdf

Consejos de comidas bufé para poblaciones de origen filipino (*Buffet Table Tips for Filipino audiences*)

http://www.ndep.nih.gov//media/Bufferet_Fil.pdf

Consejos de comidas bufé para nativos de Hawái (*Buffet Table Tips for Hawaiian audiences*)

http://www.ndep.nih.gov//media/Bufferet_Haw.pdf

Consejos de comidas bufé para poblaciones de origen indio (*Buffet Table Tips for Indian audiences*)

http://www.ndep.nih.gov//media/Bufferet_Ind.pdf

Consejos de comidas bufé para poblaciones de origen japonés (*Buffet Table Tips for Japanese audiences*)

http://www.ndep.nih.gov//media/Bufferet_Jap.pdf

Consejos de comidas bufé para poblaciones de origen coreano (*Buffet Table Tips for Korean audiences*)

http://www.ndep.nih.gov//media/Bufferet_Kor.pdf

Comer saludable durante las reuniones de invierno para las personas con diabetes (*Healthy Eating During Winter Gatherings for People with Diabetes*)

http://www.ndep.nih.gov//media/NDEP_Healthy_Eating.pdf

Consejos sobre cómo comer saludable en el verano (*Summer Eating Tips*)

http://www.ndep.nih.gov//media/Summer_Eating_Tips_Gen.pdf