



Escogiendo Mis Alimentos

Llénese de buena salud cuando coma fuera

Su niño aprendió en clase como seleccionar comida saludable cuando comen afuera de la casa. Usted puede reforzar estas elecciones saludables al comer en un restaurante o en un restaurante de comidas rápidas, si usted:

Planea con anticipación

- Elija un restaurante donde el menú ofrezca comida saludable. Si tiene acceso al internet, busque en línea para ver el menú de los restaurantes.
- ¿Va a un restaurante específico de comida rápida? Revise en internet la información nutricional para hacer elecciones saludables.
- ¿Come más de lo debido cuando come fuera? Coma ligero el resto del día. Elija más frutas y vegetales durante el día. ¡Son bajos en calorías y se sentirá satisfecho!

En el restaurante

Considere y pregunte por estas opciones:

- ¿Tienen aderezo bajo en grasa? De no ser así, pida el aderezo regular separado, y sumerja los vegetales en lugar de poner toda la salsa sobre la ensalada. ¡Quizás usted use menos!
- ¿Puedo compartir con su familia? Haga porciones pequeñas, comparta platos principales y platos de entrada.
- Lleve comida a casa y si lo hace refrigere inmediatamente. No porque quede comida en el plato quiere decir que se tiene que comer todo.

- El pan se sirve antes de los alimentos y lo puede llenar. Quite la canasta de la mesa.
- Pida salsas y póngalas a un lado y sumerja los alimentos en lugar de poner la salsa encima.
- Coma des-pa-c-i-o. Se llenara más rápido y comerá menos.
- ¿Debe comer un postre? Considere una copa con fruta o un sorbete. Pregunte si el restaurante ofrece porciones más chicas o comparta con otros.



Pida aderezos y salsas separados de la comida. Sumerja los alimentos en lugar de ponerlo todo sobre la comida. ¡Usted usara menos de esta manera!

Elecciones saludables en el restaurante

¿Va a comer fuera con su niño? Haga de esta visita al restaurante una aventura saludable y divertida. Vea las ideas de abajo. Pregunte a su hijo cual idea elegiría para comer.

Italiano

- Elija pasta con salsa de tomate o *marinara* en lugar de salsa de crema.
- Elija pan regular y sumérjalo ligeramente en aceite de oliva. En lugar de pan de ajo.



Mexicana

- Ordene crema agria y guacamole en contenedores separados para sumergir los alimentos ligeramente en lugar de ponerla sobre la comida.
- Evite comer muchos totopos (*chips*). Tome agua cuando coma algunos totopos, lo cual le ayudara a comer menos.
- Pruebe fajitas con bastantes vegetales.

Comidas rápidas

- Elija porciones chicas como hamburguesa simple en lugar de porciones grandes.
- Pida ensalada con aderezo a un lado o bajo en grasa.
- Ordene hamburguesas o sándwiches de pollo sin mayonesa y póngale mostaza y salsa de tomate.
- En lugar de papas fritas, pida ensalada o manzanas rebanadas o comparta las papas fritas con alguien más.



Busque estas palabras en el menú, *pueden ayudarlo a elegir opciones saludables*

- *Al vapor*
- *Asado*
- *Horneado*
- *Rostizado*
- *Salteado*
- *Sofrito*

Suscribase y reciba este boletín gratis en:
<http://missourifamilies.org/newsletter/>