



## Cuidando tu salud cuando comes fuera de la casa

**H**oy su hijo aprenderá a tomar decisiones saludables cuando coma fuera. Ya sea sentado en un restaurante o manejando por el drive-thru, en ambos casos se pueden tomar decisiones saludables.

### Planea con anticipación

- Elija restaurantes que tengan selecciones de menú saludables. Utilice MiPlato para guiar sus decisiones.
- ¿Vas a un restaurante específico de comida rápida? Conéctese en línea y obtenga la información nutricional para tomar una decisión más saludable.
- ¿Comiste más de lo que deberías cuando saliste? Coma más ligero el resto del día. Elija más frutas y verduras a lo largo del día. ¡Son bajas en calorías y son llenadoras!

### En el restaurante

Pregunte o considere estas opciones:

- Pida un aderezo con base de aceite saludable para el corazón, como el italiano, o una vinagreta en lugar de un aderezo cremoso como Ranch.
- ¿Puede compartir con otros? Haga porciones más pequeñas compartiendo comidas o guarniciones con otros.
- Lleve algo de comida a casa si se va a refrigerar rápidamente. El hecho de que se lo sirva y lo tenga en el plato no significa que se lo tenga que comer todo.

- El pan servido antes de las comidas es llenador. Retire la canasta de pan de la mesa.
- Pida las salsas y los aderezos a un lado. Sumerja los alimentos en la salsa en lugar de poner la salsa sobre la comida.
- Coma d-e-s-p-a-c-i-o. Se llenará más rápido y comerá menos.
- ¿Debe comer postre? Considere una taza de fruta o nieve. Pregunte si el restaurant ofrece una porción más pequeña o comparta el postre con otros.



*Pida los aderezos para las ensaladas y las salsas aparte. Sumerja los alimentos en la salsa en lugar de poner el aderezo sobre la comida. ¡Puedes usar menos!*

# Opciones saludables en restaurantes

¿Vas a comer fuera con tu hijo? Has que sea una aventura divertida y saludable. Revise las ideas de este boletín. Pregúntele a su hijo como escogerá lo que va a comer.

## Italiano

- Elija pasta con salsa de tomate o marinara en lugar de salsa cremosa.
- Sumerja ligeramente el pan en aceite de oliva en lugar de elegir pan de ajo.



## Mexicana

- Pida la crema agria y el guacamole a un lado. Sumerja los alimentos ligeramente en lugar de poner la crema y el guacamole sobre los alimentos.
- Evite comer demasiadas tortillas fritas (chips). Beba agua cada vez que coma algunas, lo que puede ayudarlo a comer menos.
- Pruebe fajitas con muchas verduras.

## Palabras que debe buscar en el menú

*Estas palabras pueden ayudarlo a elegir opciones más saludables*

- Al vapor
- Asado
- Horneado
- Rostizado
- Ligeramente salteado
- Salteado

## Comida rápida

- Elija porciones pequeñas como hamburguesas individuales en lugar de tamaños más grandes.
- Escoja ensaladas con aderezo a un lado o aderezo bajo en grasa. Tenga cuidado con los ingredientes altos en calorías como tocino, pollo empanizado y queso.
- Pida hamburguesas o sándwiches de pollo sin mayonesa. Agregue mostaza o cátsup.
- En lugar de papas fritas, pida ensalada o pedazos de manzana, o comparta las papas fritas con otra persona.



Financiado en parte por USDA SNAP. Para obtener más información,

llame a la línea Show Me Nutrition de MU Extension al 1-888-515-0016. ¿Estás teniendo problemas de dinero para comprar tu comida? Si es así, comuníquese con la oficina local de asistencia o a la página web [mydss.mo.gov/food-assistance/](http://mydss.mo.gov/food-assistance/)



Emitido en cumplimiento de las Leyes de Trabajo de Extensión Cooperativa del 8 de mayo y el 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de EE. UU. Director, Extensión Cooperativa, Universidad de Missouri, Columbia, MO 65211. • Extensión en la Universidad de Missouri (MU) brinda igualdad en oportunidades a todos los participantes en programas y actividades de Extensión, a todos los empleados y a los solicitantes de empleo basado en sus capacidades y competencias demostradas, sin discriminación por motivos de raza, color, origen nacional, ascendencia, religión, sexo, orientación sexual, identidad de género, expresión de género, edad, información genética, discapacidad o condición de veterano protegido. • 573-882-7216 • [extension.missouri.edu](http://extension.missouri.edu)