

Transcripción

Salir a cenar es parte de nuestra vida cotidiana. Tomar decisiones de comida saludable cuando come afuera es un largo camino por recorrer en el control de su peso y de su salud en general.

En los restaurantes, usted tiene muchas opciones. Aquí hay algunas herramientas que le ayudarán a usted a tomar decisiones más sanas.

Su primera herramienta es el menú. Muchos restaurantes resaltan la información nutricional a la derecha del menú para que usted pueda tomar decisiones más saludables para sus objetivos personales. Por ejemplo, ellos pueden anotar los platos más bajos en calorías o las selecciones saludables para el corazón. La cantidad de grasa, carbohidratos y calorías también puede estar enumerada.

Tan importante como el reconocimiento de platos saludables, también es importante saber qué no elegir; lo cual no siempre es nada fácil. Estas son algunas de las palabras que señalan una selección quizá muy alta en grasas: cremoso, frito, salteado, crujiente y gratinado. Evite estos elementos cuando usted pueda o pida que la comida esté preparada de manera diferente.

Una gran cantidad de restaurantes tienen disponibles su menú y la información nutricional en su página web, allí incluyen la cantidad de calorías, grasas saturadas, sodio y azúcar en cada elemento. Entonces, antes de usted decidir sobre un restaurante, dele un vistazo al menú en línea para asegurarse de que haya opciones saludables disponibles.

Si usted todavía tiene preguntas o si no tienen un menú en línea, llame y pregunte qué opciones saludables ofrece el restaurante. Si ellos no ofrecen ninguna opción que le agrade, busque otro restaurante. Usted elige.

Una vez en el restaurante, otra herramienta que usted puede utilizar es su voz. Pregúntele a su camarero cuales elementos del menú le puede recomendar.

"Usted podría elegir papas al horno o le ofrezco ensalada."

No tema hacer preguntas o pedirle al chef que haga cambios en la comida de manera que sea más saludable para usted. Por ejemplo, su pescado o pollo de entrada pueden ser a la parrilla o al horno en lugar de fritos? Las verduras pueden ser al vapor en lugar de salteadas?

Asegúrese de preguntar si las que parecen buenas opciones tienen grasa añadida como la mantequilla que suelen agregar a las judías verdes al vapor.

Pregunte si hay versiones bajas en grasa de elementos altos en grasa o altos en calorías, como los aderezos para ensaladas, las salsas, la mantequilla, la crema agria.

Y pida que cualquier aderezo o salsa sea servido aparte. De esta manera usted puede usarla con moderación. Para las ensaladas, intente sumergir su tenedor en el aderezo y luego en la ensalada.

La sopa es por lo general una gran manera de consumir verduras, sólo asegúrese de que no sea una crema o sopa cremosa.

Llenarse de pan antes de sus comidas agrega calorías. Usted podría desear disminuir la tentación pidiéndole a su camarero que no le lleve ningún pan a la mesa...

"Entonces no lo voy a traer."

O pida que lo alejen.

Tenga en cuenta que la mayoría de las comidas en los restaurantes son porciones más grandes de lo que nosotros necesitamos. Usted podría desear pedirle al camarero que le empaque la mitad de su comida para llevarla a casa. De esta manera come sanamente y tendrá comida para el otro día.

Salir a cenar puede ser bastante agradable. Tomar las decisiones correctas le ayudará a que salir a cenar también sea una experiencia más saludable.