

Transcripción

Salir a cenar ofrece varios desafíos cuando el objetivo es tratar de comer sanamente. Pero si usted está comiendo platos italianos, chinos, mexicanos o cualquier otra comida étnica, las estrategias para comer saludablemente son todas las mismas. Controle el tamaño de su porción, consuma granos enteros o carbohidratos integrales y asegúrese de que los platos están preparados de la manera más saludable posible.

Hable con su camarero acerca de los cambios que usted puede hacer para que su orden sea lo más saludable posible. Por ejemplo, para obtener más fibra cuando usted come en un restaurante italiano, pedir selecciones hechas con pasta de trigo integral y buscar platos que incluyan una variedad de verduras. Busque los platos que utilizan salsa de tomate, tales como marinara en lugar de salsas cremosas, como la Alfredo o la Parmesana. Y no olvide el tamaño de la porción.

Si usted prefiere un restaurante mexicano, reduzca la grasa. Escoger frijoles con su comida es una gran opción, pero pídales preparados en agua en lugar de frijoles refritos. Tenga cuidado con los platos que contienen queso, le pueden agregar una cantidad grande de grasas saturadas y calorías. Usted también puede pedir una tortilla al horno en lugar de frita y pida aparte las porciones de queso, crema agria y guacamole para poder controlar el tamaño de las porciones.

¿Qué eliminar de la comida china? Para comenzar puede pedir una sopa a base de caldo. Solicite sus verduras al vapor. Muchos restaurantes chinos tienen grandes selecciones que incluyen tofu y nueces, ambas son opciones saludables. Si su selección de menú incluye vegetales que no le agradan, solicite un cambio por alimentos que a usted le agrada comer. Elija arroz integral en lugar de arroz frito y pida que su comida sea preparada en aceite ligero. La comida china es generalmente alta en sodio. Así que si usted está controlando su presión arterial, preste atención a esto cuando haga sus selecciones.

Si la pizza es la comida que eligió la familia para llevar, seleccione ingredientes bajos en calorías. Pídala con verduras en lugar de ingredientes de carnes grasosas. Ellas son bajas en grasa mientras aumentan los nutrientes. Usted podría limitar el queso con alto contenido calórico, ordenando la mitad de queso o quizá incluso sin queso.

"Necesito ordenar una pizza."

Pregunte si hay una opción de corteza delgada o corteza de trigo.

"Corteza de grano entero."

Recuerde el tamaño de su porción y coma sólo una o dos rebanadas. Y evite los acompañantes, a menos que sea una ensalada con un aderezo ligero.

Tan importante como saber reconocer los platos saludables, es importante también saber qué no elegir. Y eso no es siempre fácil.

Lea cuidadosamente los menús para determinar no sólo, qué tiene el plato, sino la forma como está preparado. Para evitar una elección de los platos ricos en grasa, evite los que contienen

estas palabras descriptivas: gratinados con queso y parmesana, estos significan que el plato probablemente contiene queso alto en grasa y calorías; salsa de mantequilla o con mantequilla; aderezos espesos y salsas, como la salsa Alfredo, bearnesa y la holandesa; la salsa marrón o aquellas cargadas con crema. La salsa de soya es baja en grasas y calorías, pero alta en sodio. Manténgase alejado de cualquier cosa frita o frita en abundante aceite. Los platos usualmente son descritos como crujientes o extra crujientes, gratinados, revestidos o apanados.

Pregúntele a su camarero cuales elementos saludables del menú ellos recomiendan, a menudo hay varias opciones que no están en el menú.

Muchos restaurantes tienen su información nutricional disponible en sus menús y en línea. Esta información puede ayudarle a decidir qué comida es la mejor para usted. Intente buscar el menú antes de salir y decida de antemano la mejor opción para usted. También hay otros sitios web como Calorie King o aplicaciones que contienen información nutricional de muchos restaurantes.

Haciendo pequeños cambios en los alimentos que usted consume o en la forma como ellos son preparados, el consumo de estos alimentos puede ser más saludable y agradable para usted.