

# Rehabilitación Cardíaca: Consejos Saludables para Comer Afuera

Para muchos de nosotros salir a cenar es una parte regular de nuestra vida diaria. Y para muchos de nosotros hacer elecciones de alimentos saludables mientras cena afuera puede ser difícil. Pero cuando usted ha tenido un evento cardíaco o está viviendo con una enfermedad del corazón, tomar decisiones de alimentos saludables, incluso mientras cena afuera, es una habilidad importante para la buena salud del corazón.

Su programa de rehabilitación cardíaca puede ayudarle a usted a saber qué buscar cuando se enfrenta con cualquier menú.

Si es posible, seleccione una cena saludable incluso antes de llegar al restaurante. Dele un vistazo a los menús de restaurantes en línea y elija comer en uno de los que tienen las opciones más saludables. Si usted sabe cuáles son las mejores opciones para usted antes de llegar allí, no se sentirá presionado ni estará como tentado a hacer una orden por impulso.

En el restaurante use su menú como una herramienta para ayudarse a hacer selecciones saludables. Muchos restaurantes destacan la información nutricional correcta en el menú para que usted pueda hacer selecciones más saludables y cumpla sus objetivos de salud personal. Por ejemplo, puede mencionar los platos que son más bajos en calorías para controlar su peso. O puede enumerar las selecciones saludables para el corazón, que pueden ser las más bajas en sodio y grasas poco saludables.

Elija las comidas que incluyen las palabras al vapor, escalfado, asado, al horno o asado a la parrilla en la descripción. Pero evite las comidas con crema, frito, salteado, crujiente o gratinado en la descripción. Estas palabras indican una selección que es quizá alta en grasa y calorías.

Seleccione comidas que incluyan pollo, pescado, verduras o carnes magras, en lugar de carne con grasa.

Recuerde, lo que usted pida es su opción. Usted puede preguntarle a su camarero qué otras opciones saludables están disponibles. O puede pedir que su comida sea preparada de una manera que sea más saludable para usted. Por ejemplo, usted puede pedir que su pescado o entrada de pollo sea a la parrilla, asado o al horno, en lugar de frito. Puede solicitar que sus verduras sean al vapor en lugar de salteadas. Y asegúrese de preguntar si las que parecen buenas opciones tienen grasa añadida, como la mantequilla que le agregan a las judías verdes.

También solicite que los aderezos o las salsas sean servidos al lado. De esta manera usted puede usarlos con moderación. Para ensaladas, puede sumergir su tenedor en el aderezo y luego en la ensalada.

La sopa es generalmente una gran manera de llenarse de verduras, sólo asegúrese de que no sea una sopa de crema o gratinada. Las sopas también pueden ser altas en sodio, así que revise los valores del menú o pida una opción baja en sodio.

# Rehabilitación Cardíaca: Consejos Saludables para Comer Afuera

Llenarse de pan o de aperitivos antes de la comida añade calorías adicionales. Es posible que usted desee disminuir la tentación y pedirle a su camarero que no traiga ningún pan a la mesa o que lo retire.

*"Puede tomar el pan."* – Patrón del restaurante

*"Si, ahora no vamos a comer."* – Patrón del restaurante

Tenga en cuenta que la mayoría de las comidas en los restaurantes son porciones más grandes de las que nosotros necesitamos. Usted puede pedirle a su camarero que pre empaque la mitad de su comida para llevar a casa. De esta manera usted comerá sanamente y tendrá comida para otro día.

Si usted cena afuera regularmente o de vez en cuando, esto es algo que cada uno disfruta. Con la ayuda de su programa de rehabilitación cardíaca, usted puede obtener las herramientas que necesita para hacer opciones de alimentos saludables en cada salida a comer.

Recuerde revise el menú en el sitio web antes de usted salir; utilizar el menú como una herramienta para elegir opciones saludables; pedirle a su camarero opciones más saludables; comer la mitad y llevar el resto a casa.

Si usted tiene problemas para encontrar una opción saludable en su restaurante favorito, lleve el menú a su equipo de rehabilitación cardíaca y pregunte por consejos. Juntos, pueden encontrar opciones saludables y deliciosas para una mejor salud del corazón.