

# Herramientas que Te Ayudan a Controlar tus Opciones de Alimentos Cuando Sales a Comer

Tienes opciones en los restaurantes. Y para ayudarte a elegir esas opciones saludables, hay herramientas que puedes usar.

Una herramienta es el menú. Algunos restaurantes te proporcionan la información nutricional en el menú para poder elegir opciones sanas.

Por ejemplo: algunos menús incluyen selecciones ligeras o saludables para el corazón especialmente marcadas. Quizá pongan la cantidad de carbohidratos, grasas y calorías.

Tal vez también los pongan en el menú si escoges un plato vegetariano o vegano.

Tal vez necesites saber lo que no debes escoger. Y eso no es fácil. Estas son unas palabras que indican que la selección sea alta en grasa: cremoso, frito, salteado, crujiente y al gratín. Evita estos cuando puedas pedir que se prepare la comida de otra manera.

Si hay algo que no es claro, usa tu mejor herramienta - la voz. Pregúnta.

*“Si veo algo que no me gusta, le pregunto a la mesera, pero normalmente hay suficientes opciones en el menú para no preocuparme por esto.”*

Asegúrate que lo que pides se adhiera al método del plato. Pide más vegetales no amiláceos y que representen la mitad de tu comida.

La mayoría de los restaurantes tienen sus menús disponibles en línea. Busca por adelantado las opciones sanas que ofrece el restaurante o llama antes y pregunta. Si no ofrecen opciones que te agraden, checa en otro, es tu elección.

*“Lo checo, y es de mucha ayuda, especialmente en casa escoges con más calma, y cuando estás en el restaurante llegan y te preguntan, ¿” Qué quieres ordenar?” y sientes que “necesito más tiempo. tengo que checar.””*

Muchas apps móviles son de ayuda. Busca para ver si el restaurante que te gusta tiene una app nutricional para tu teléfono. O usa CalorieKing o My Fitness Pal para encontrar los valores nutritivos de tus opciones, si sales a comer.

*“Es una gran idea para planear por anticipado, especialmente si el restaurante es una cadena, para obtener su información ya sea a través de CalorieKing app o algún folleto en el mismo restaurante.”*

Pregúntale al mesero cuales opciones sanas del menú te recomienda. No tengas temor de preguntar cómo se prepara el alimento. O pedir que lo preparen de una manera más saludable para ti. La mayoría de restaurantes lo hacen con gusto.

Pide que preparen tu pescado o pollo a la parrilla, horneado o asado, en lugar de frito. Y pide que preparen tus vegetales al vapor y no con salsa cremosa.

Pregunta si hay versiones de las cremas o salsas bajas grasa.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



# Herramientas que Te Ayudan a Controlar tus Opciones de Alimentos Cuando Sales a Comer

Puedes pedir que pongan lo que es alto en calorías o grasa, como aderezos, salsas, mantequilla, crema o jugos, por separado. Así podrás usarlos moderadamente.

Puedes usar estas herramientas cuando salgas a comer a cualquier restaurante.

Puedes cambiar, en lugar de ir siempre al mismo y aburrirte. El truco es pensar en las opciones que vas a elegir. Usa estas herramientas para elegir lo más saludable para ti.

Recuerda lee la información nutricional del menú; usa tu voz y pregunta; trata de usar el método del plato aun cuando salgas a comer; lee el menú en línea antes de salir; utiliza una app de nutrición cuando tengas prisa.

Consulta con tu equipo de cuidado de la diabetes sobre otras herramientas que puedas usar cuando salgas a comer.