



Hacer elecciones sanas en los restaurantes



m - \$11

d peppers
ens - \$8

lops
nd finish



Descripción general

Si usted está tratando de perder o mantener su peso, salir a cenar puede presentar muchos obstáculos. Es fácil comer de más en un restaurante y es fácil comer más sal, grasa, azúcar y colesterol de lo que usted pueda imaginarse. Pero si sigue unas simples pautas, podrá hacer que su experiencia en un restaurante sea lo más saludable posible.

Cuente con información al elegir

En primer lugar, infórmese antes de hacer su elección. Muchos restaurantes indican las calorías y otros datos sobre nutrición, ya sea en el menú o en algún otro lado. Si usted no puede encontrar dicha información, pregúntele al mesero. Elija opciones que tengan pocas calorías.

Haga elecciones saludables

Evite los alimentos fritos o salteados. No pida alimentos descriptos como cremosos, empanados, rebozados, o enmantecados. Los mismos pueden aumentar muchísimo las calorías. Pida su comida a la parrilla, horneada o al vapor. Tenga en cuenta las opciones de pescado o aves. Pida que le quiten la piel al pollo antes de servirlo. Recorte la grasa de la carne antes de comerla.

Controle las porciones

Muchas personas comen de más en los restaurantes porque les sirven porciones muy grandes. Por tanto, busque opciones más pequeñas. Pídale al mesero que le divida la comida antes de servirla y que coloque la mitad de ella en un recipiente para llevar a su casa. Evite los bufets. Y pare de comer cuando se sienta satisfecho.

Los extras realmente suman

Tenga en cuenta que los extras suman calorías rápidamente. Los refrescos azucarados, las bebidas alcohólicas, los aperitivos y los postres pueden incrementar en mucho las calorías de su comida. Beba agua. Saltéese el aperitivo u ordene la opción más saludable. No pida postre. En su lugar, pida té o café. O comparta un solo postre con otras personas.



Hacer elecciones sanas en los restaurantes



Con respecto a la ensalada...

Una de los errores más grandes que cometen los comensales es suponer que las ensaladas son siempre saludables. No lo son. Las ensaladas a menudo están cargadas con montones de queso, tocino y aderezos cremosos. Estas ensaladas pueden contener más calorías, sal y grasa que otras opciones del menú. Por tanto, elija su ensalada cuidadosamente, y pida que le coloquen el aderezo a un costado, de modo de poder controlar cuánto come. Si sigue estos simples consejos usted podrá salir a cenar sin remordimientos.