



# Coma Bien

Consejos de comida, nutrición y salud de la Academia de Nutrición y Dietética

## Alimentación sana para una vida ajetreada: Consejos para todo un mes

Probablemente usted come mucho fuera de casa, tal como la mayoría de los estadounidenses. La gente quiere alimentos rápidos, fáciles y sabrosos que se ajusten a un estilo de vida ajetreado. Existen opciones inteligentes de todo tipo, ya sean comidas para llevar, comidas en el centro comercial, la cafetería de la oficina o en un restaurante. Estos son 31 consejos que le ayudarán a alimentarse sanamente cuando coma afuera.

1. Piense de antemano y planifique dónde va a comer. Considere las opciones de comida disponibles. Busque restaurantes que tengan un menú amplio y variado.
2. Tómese el tiempo para mirar el menú y hacer buenas selecciones. Algunos restaurantes incluyen menús que tienen una sección especial de opciones “más saludables.”
3. Revise la información nutricional y fíjese en las calorías. Ciertos términos de menú que pueden significar menos grasa y calorías son: al horno (“baked”), braseado (“braised”), asado (“broiled” o “roasted”), a la parrilla (“grilled”), escalfado (“poached”), al vapor (“steamed”).
4. Términos de menú que pueden significar más grasa y calorías son: empanizado frito, frito a la sartén, a la mantequilla, a la crema, crujiente, empanado. Elija estos alimentos de vez en cuando y en porciones pequeñas.
5. Ordene porciones regulares o para niños. Las porciones enormes probablemente incluyen más de lo que usted necesita. Para comer una cena más liviana, ordene un aperitivo en vez de un plato principal.
6. Está bien hacer pedidos especiales, pero no complique las cosas. Por ejemplo, en vez de papas fritas pida una papa asada o una ensalada de acompañamiento; pida sándwiches sin mayonesa o tocino y que le sirvan las salsas aparte.
7. El hambre puede conducirle a comer demasiado pan antes de que le sirvan la comida. Pida que le sirvan el pan o los totopos (chips) con la comida. Ojos que no ven... “barriga” que no siente.
8. Piense en sus opciones de comida para el día entero. Si piensa comer algo especial en un restaurante por la noche, entonces coma un desayuno y un almuerzo livianos.
9. Limite la cantidad de alcohol. No tome más de una bebida alcohólica para las mujeres y dos para los hombres. El alcohol tiende a aumentar el apetito y aporta calorías sin nutrientes.
10. ¿Le apetece un dulce y cremoso postre? Ordene un postre con suficientes tenedores para que todos los comensales disfruten un bocado.
11. Comparta un sándwich extragrande o plato principal con un amigo o llévese la mitad a la casa para otra comida.
12. Aumente la nutrición en todo tipo de sándwiches agregándoles tomate, lechuga, pimiento u otros vegetales.
13. Si tiene tendencia a comer demasiado, evite los especiales de buffets y “comer todo lo que pueda”.
14. Una papa asada contiene más fibra, menos calorías y grasa que las papas fritas, siempre y cuando no la coma con crema agria y mantequilla. Cubra la papa con brócoli y un poco de queso bajo en grasa o salsa.



15. En la tienda escoja emparedados magros de carne de res, jamón, pavo o pollo en pan integral. Pida que le pongan mostaza, kétchup, salsa o pastas para untar bajas en grasa. Ah, ¡y no se olvide de los vegetales!
16. En lugar de las papas fritas o totopos (chips), escoja una ensalada, fruta o papa asada de acompañamiento. O comparta una orden de papas fritas de tamaño regular con un amigo.
17. Deléitese comiendo comidas de otras culturas, como salteados chinos, pan pita relleno de vegetales o fajitas mexicanas. Use con moderación la crema agria, el queso y el guacamole.
18. En la sección de autoservicio de ensaladas, escoja muchas hojas verdes oscuras, zanahorias, pimientos y otros vegetales frescos. Coma menor cantidad de ensaladas con mayonesa y salsas con alto contenido de grasa. Coma fruta fresca de postre.
19. Primero coma los alimentos bajos en calorías. Sopas o ensaladas son buenas opciones. Luego coma un plato principal liviano.
20. Pida que le sirvan las salsas, los aderezos y los agregados “aparte”. Así podrá controlar cuánto come.
21. Si elige el buffet, primero coma ensaladas y vegetales. No se sirva más de dos veces y use platos pequeños donde caben menos alimentos.
22. Escoja agregados de verdura para su pizza. Si le agrega carne, que sea jamón magro, tocino canadiense, pollo o camarones.
23. Seleccione sándwiches enrollados en una tortilla blanda. Rellenos tales como arroz con pescado o mariscos, pollo o vegetales asados son generalmente más bajos en grasa y calorías.
24. Elija un mejor sándwich para el desayuno: sustituya el tocino o salchichón por tocino canadiense o jamón y ordene el sándwich en un panecillo (muffin) inglés o rosca de pan (bagel), integrales.
25. Escoja conscientemente el tamaño de los panecillos (muffins o biscuits), roscas de pan (bagels), medialunas (croissants). Un “muffin” tamaño jumbo tiene más del doble de grasa y calorías que el de tamaño regular.
26. Para un almuerzo o refrigerio (snack) ligero, pruebe un licuado (batida) preparado con jugo 100%, fruta y yogur bajo en grasa
27. Refrigere alimentos para llevar o sobrantes de comida si no se los va a comer inmediatamente. Tire las comidas que se han mantenido a temperatura ambiente por más de dos horas.
28. ¿Quiere comprar una cena en la sección de comidas preparadas del supermercado? Seleccione pollo rostizado, ensalada empacada en una bolsa y pan recién horneado. O, pruebe carne de res magra rebanada, panecillos con cebolla, ensalada de papas y fruta fresca.
29. ¿Siempre está comiendo a la carrera? Meta alimentos para llevar—no perecederos—in su cartera, bolsa, maletín o mochila para comerlos “en la marcha”. Sugerencias incluyen galletas con mantequilla de cacahuates (maní), barritas de granola, una fruta fresca, mezcla de nueces y cereales (trail mix), paquetes de porciones individuales de galletas de cóctel (saladas) o cereales integrales.
30. Para comidas o almuerzos “de escritorio”, mantenga en su oficina paquetes de porciones individuales de galletas saladas, frutas, mantequilla de cacahuates, sopa o atún.
31. Alimentos sobre su escritorio, como nueces o dulces, lo pueden llevar a comer sin sentido. Mantenga todos sus bocaditos y otros alimentos dentro del cajón para evitar la tentación de comerlos cuando no tenga hambre.

**¿Cuál es su fuente más valiosa de una buena nutrición? Los dietistas registrados (RD por sus siglas en inglés) son los expertos en ayudar a las personas a alimentarse bien y mantenerse saludables. Un RD tiene el conocimiento y la pericia para desarrollar un plan de alimentación que sastifaga las necesidades de todos y cada individuo.**



La Academy of Nutrition and Dietetics (Academia de Nutrición y Dietética) es la organización mundial más grande de profesionales de nutrición y alimentación. El compromiso de la Academia consiste en mejorar la salud nacional y fomentar la dietética a través de la investigación, la educación y la defensa de la profesión.

Esta hoja de consejos es cortesía de:

Creada por dietistas nutricionistas registrados de la Academia de Nutrición y Dietética.

Fuente: *Finding Your Way to a Healthier You (El Camino hacia una vida sana, publicación bilingüe)*, U.S. Department of Health and Human Services, U. S. Department of Agriculture.