

Sesión 10:

Cuatro claves para comer afuera sanamente.



1. Planifique con anticipación.

- Llame antes para pedir información sobre las opciones de bajo contenido graso.
- Elija el lugar al que va a ir a comer con cuidado. Vaya a un lugar que le ofrezca opciones de bajo contenido graso.
- Coma menos grasas y menos calorías durante otras comidas ese día.
- Coma algo antes de salir. O tome una gran cantidad de bebida de bajas calorías.
- Planifique lo que va a pedir sin mirar el menú.
- No tome alcohol antes de comer.
- Para fiestas o cenas: Lleve algo de su casa para compartir con los demás.

2. Pida lo que usted desea. Sea firme y amigable.

Pida los alimentos que usted desea:

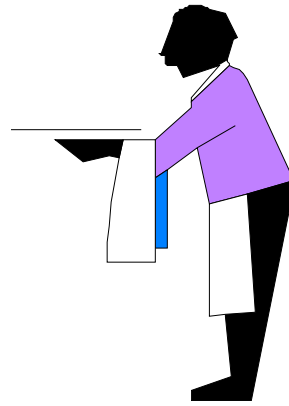
- Pida alimentos de bajo contenido graso.
- ¿Se pueden cocinar los alimentos de una manera diferente?
- No tenga miedo de pedir alimentos que no están en el menú.



Pida las cantidades que usted desea:

- Pregunte cuánto se sirve generalmente.
- Pida que el aderezo para ensaladas, la salsa de jugo de carne, las salsas o alimentos para untar, los sirvan "aparte".
- Ordene menos queso o que no le traigan queso.
- Comparta un plato principal o el postre con alguien.
- Pida un tamaño pequeño (aperitivo, para personas mayores, niños).
- Antes o después de la comida, solicite que pongan en un recipiente la cantidad que no desea comer para llevársela a su casa.

Cómo pedir lo que usted



desea.

- Comience con "yo," no "usted."
- Use un tono de voz firme y amigable que se pueda escuchar.
- Mire a la persona a los ojos.
- Repita sus necesidades hasta que lo/a escuchen. Mantenga calma su voz.

Sin convicciones

"Oh, bien. Imagino que no pudieron asar el pescado a la parrilla."

Amenazador

"¡Dijo que asarían mi pescado a la parrilla!"

Firme y amigable

"Esto se ve muy bien. Pero le pedí pescado asado a la parrilla, no frito. ¿Me traería una porción a la parrilla, por favor?"

3. Controle lo que está a su alrededor.



Sea el/a primero/a en pedir.

Mantenga los alimentos que no desea comer fuera de la mesa.

Pida que le retiren el plato tan pronto como termine de comer.

4. Escoja con cuidado los alimentos.

Esté atento/a a estas palabras que indican un alto contenido graso en los menús.

- Gratinado
- Empanado
- Enmantecado o mantecoso
- Salsa de queso
- Con crema, cremoso, en salsa de crema
- Frito, muy frito, frito a la francesa, frito y espesado, frito a la sartén
- Salsa de jugo de carne
- Holandés
- Parmesano
- Pastel
- Rico
- Salteado
- Escalope
- Sazonado
- Estilo sureño

En cambio, busque estas palabras que indican un bajo contenido graso.

- Al horno
- A la parrilla
- Hervido
- Al grill
- Poché o escalfado
- Asado
- Al vapor
- Frito revuelto

Esté atento a las salsas.

Piense en lo que realmente *necesita* comer.

Quítele a la carne la grasa visible.

Quítele la piel al pollo.



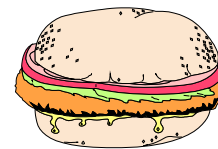
¿Qué hay en el menú?



Usted puede elegir opciones de bajo contenido graso, sin importar a qué tipo de restaurante vaya. Asegúrese de preguntarle al camarero cómo se prepara la comida.

Nota: La mayoría de los restaurantes sirven ensalada mixta -- una opción baja en calorías si se la condimenta con jugo de limón, vinagre o un aderezo de poca grasa.

¡ADELANTE! Opciones de bajo contenido graso	¡ATENCIÓN! Opciones de alto contenido graso
<p>Pizza</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pizza de queso solo (pida la mitad de queso o queso de bajo contenido graso). • Cebollas, morrones verdes, champiñones. 	<ul style="list-style-type: none"> • Con carne (embutido/pepperoni). • Aceitunas.
<p>Servicio de hamburguesas (comida rápida)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pollo al grill, a la parrilla o asado sin salsa. • Hamburguesa extra magra a la parrilla. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hamburguesa común, hamburguesa con queso. • Papas fritas. • Pescado o pollo frito. • Salsas a base de mayonesa.
<p>Comida mejicana</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tortillas calentadas (no fritas). • Pollo al grill o fajitas de carne de vaca. • Tacos suaves (tortillas de maíz o harina). • Salsa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Enchiladas. • Chili con queso. • Tortillas fritas, tortillas chips. • Crema agria, guacamole. • Tacos tostados.
<p>Comida china y japonesa</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pollo frito revuelto. • Verduras fritas revueltas. • Arroz al vapor. • Sopa. • Teriyaki. 	<ul style="list-style-type: none"> • Huevo foo yung. • Pollo, carne de vaca o pescado frito. • Arroz o fideos fritos. • Panecillos de huevo. • Won ton frito. • Tempura.
<p>Comida italiana</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spaguetti con salsa de tomates sin carne. • Sopa de legumbres o minestrón. 	<ul style="list-style-type: none"> • Embutidos. • Lasagna, manicotti, otros platos de pastas con queso o crema. • Platos fritos o empanados (como ternera o berenjenas con parmesano).



<p>Mariscos y pescados de mar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mariscos y pescados de mar asados a la parrilla, al horno o hervidos con limón. • Papa natural al horno. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pescado frito. • Verduras fritas. • Papas fritas.
<p>Bistequerías</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cocktail de camarones. • Pescado o pollo a la parrilla. • Papa natural al horno. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bistec (excepto los cortes magros desgrasados). • Pescado o pollo fritos. • Aros de cebolla, otras verduras fritas. • Papas fritas.

La comida rápida *puede* tener poca grasa.


Las siguientes comidas rápidas contienen entre 0 y 12 gramos de grasas por porción. La mayoría contienen entre 20 y 50 gramos de grasas.

Producto	Grasas (g)	Calorías	Producto	Grasas (g)	Calorías
ARBY'S			BURGER KING		
Carne asada Junior	11	233	Hamburguesa	10	260
Carne asada Light Deluxe	10	294	Ensalada de Pollo a la Parrilla (sin ad.)	10	200
Pollo asado Light Deluxe	7	276	Patitas de Pollo (6 unidades)	12	250
Pavo asado Light Deluxe	6	260	Ensalada Jardinera (sin ad.)	5	90
Ensalada Jardinera (sin ad.)	5	117	Ensalada de guarnición (sin ad.)	3	50

Ensalada de pollo asado	7	204	Aderezo Italiano Light de calorías reducidas	0	15
BOSTON MARKET			Batido de vainilla (medio)	7	310
Emparedado de Pechuga de Pollo, 1/4 de carne blanca	4	164	CHICK-FIL-A		
Emparedado de Pechuga de Pollo sola	4	422	Batido de vainilla (medio)	9	360
Sopa de Pollo	3	87	Emparedado de Pollo asado a las brasas	5	258
Frijoles al Horno BBQ	7	290	'N Lites al Grill	2	97
Pan de Maíz	8	253	Sopa de Pollo	3	152
Patatas New	4	129	Ensalada Jardinera de Pollo asado a las brasas	2	126
Arroz Pilaf	5	188	Ensalada mixta (sin ad.)	0	21
Verduras al Vapor	0	32	Ensalada de Zanahorias y Pasas de Uva	5	116
Zucchini (Zapallitos) Marinara	4	80	DOMINOS PIZZA (Preparada a mano de 12 pulgadas)		
Salsa de Arándano	6	371	Queso (2 porciones)	10	344

Pan de Maíz	8	253	Jamón (2 porciones)	10	362
Choclo Enmantecado	6	181	Veggie (2 porciones)	10	360

Producto			Producto		
Grasas (g)	Calorías		Grasas (g)	Calorías	
HARDEE'S			MCDONALD'S		
Hamburguesa	9	260	Hamburguesa	9	270
Carne asada común	11	270	Emparedado de Pollo McGrilled	3	250
					Puré de Patatas/Papas
					0 7 0
Ensalada de Pollo al Grill	4	120	McLean Deluxe	12	340

Ensalada de guarnición (sin ad.)	0	20	 Ensalada Chef (sin ad.)	11	210
KFC					
Muslo de ave cocido (Receta original)	7	130	Ensalada de Pollo Abundante (sin ad.)	5	160
1/4 de Pechuga (sin piel/alas, al asador)	6	199	Ensalada Jardinera (sin ad.)	4	80
Emparedado de Pollo Aderezado Valor BBQ	8	256	Ensalada de Guarnición (sin ad.)	2	45
Habichuelas Verdes	1	36	Taco Light Ad. a la vinagreta en pequeñas cantidades	2	50
			TACO BELL		
Frijoles al Horno BBQ	2	132	Taco Light	5	140
Jardinera de Arroz	1	75	Taco Light suave	5	180
Papas con salsa de jugo de carne	5	109	Taco de Pollo Light suave	5	180
Ensalada de col fresca	6	114	Burrito de Frijoles Light	6	330
LONG JOHN SILVER'S			Pintos N'Queso	9	190



Emparedado de Pollo con salsa espesada	8	280	Burrito de Pollo Light	6	290
Ensalada Ocean Chef (sin galletitas tipo crackers)	1	110	WENDY'S		
Pollo - Hierbas Light	4	120	Chili pequeño	6	190
Pescado al Horno Aderezado	3	110	Emparedado de Pollo al Grill	7	290
Pescado al Horno Aderezado	3	110	Hamburguesa Jr.	9	270
Pescado al Horno con Limón	1	150	Patata Natural al Horno	0	310
Arroz	3	140	Ensalada de Guarnición	3	60
Guisado de Mariscos con Bacalao	6	140	Ensalada de Pollo al Grill	8	200
Ensalada de Col Fresca	6	140	Ensalada de Guarnición Cesar	5	110
Habichuelas Verdes	0	35	Ensalada Jardinera Deluxe	6	110

Describe uno de los problemas que tiene cuando sale a comer:

Escoja una de las cuatro claves para comer afuera sanamente. Haga un plan de acción positivo.

Haré lo siguiente:

¿Cuándo?

Haré esto primero:

Las dificultades que pueden aparecer: Las manejaré de la siguiente manera:

Haré esto para que mi éxito sea más probable:

¿Cómo podemos ayudarlo/a?

Para hacer la semana próxima:

- Mantendré un registro de mi peso, alimentación y actividad.**
- Trataré de poner en práctica mi plan de acción.**
¿Funcionó? En caso negativo, ¿qué estuvo mal?

