

# Consejos para Comer Saludable Cuando Se Come Fuera

## Cena/Asado

### Selecciones Saludables:

Clara de Huevo o Huevos Batidos para Omelet  
Avena o Yogurt con Fruta  
Ensalada con Pollo a la Parrilla  
Sándwich con Pollo a la Parrilla  
Hamburguesa Vegetariana  
Pescado a la Parrilla

### Consejos Útiles:

1. Poner fruta en el panqué y waffle en vez de miel.
2. Evite las papas fritas, bizcochos, panes, donas, y panecillos.
3. Evite las comidas fritas como pedacitos de pollo frito, pescado y totopos, papas fritas, y alas.
4. Ordene aderezo o salsas cremosas al lado.
5. Requesón, fruta, ensalada o vegetales son comidas mas saludables.
6. Evite los sándwiches que están grasosos o con mantequilla, como “reubens,” hamburguesas, queso asado, y croquetas de carne picada.



## Deli

### Selecciones Saludables:

Ensalada de Pollo Asado  
Pavo, Pollo, o Sándwich Vegetariano

### Consejos Útiles:

1. Escoja sopas basadas en consomé (pasta con pollo) en vez de sopas cremosas (queso con brócoli).
2. Ordene sándwiches con pan de trigol entero, verduras y mostaza; evite el queso y la mayonesa.
3. Evita ensaladas compuestas con mayonesa, como col y papa, pollo, huevo, y ensaladas de atún.
4. Carnes como salchicha de Bolonia, salami, y pepperoni son muy altas en grasa no saludable y calorías.

## Mexicana

### Selecciones Saludables:

Ceviche  
Sopa de Tortilla  
Pollo Asado  
Fajitas de Verduras  
Ensalada de Pollo Asado (sin la concha de tortilla)

### Consejos Útiles:

1. Evite las coberturas como queso y crema agria. Use mejor salsa, lima, y pico de gallo.
2. Ordene el platillo principal con frijoles, marisco, o pollo en vez de carnitas, chorizo, o carne.
3. Límitese a 5 o 6 totopos con salsa o evítelos por completo.
4. Evite los nachos, chimichangas, y flautas.

## Italiana

### Selecciones Saludables:

Sopa de Minestrón  
Marisco o Pollo “Picatta”  
Pollo “Cacciatore”  
Espagueti Marinara

### Consejos Útiles:

1. Limite el pan, escoja pan solo, sin ajo.
2. Escoja salsa marinara o de almeja sobre pesto, alfredo, o salsa cremosa.
3. Ordene pizza vegetariana con la corteza delgada en vez de corteza gruesa con carnes.
4. Evite los platillos que son fritos o al horno con queso, como berenjena con queso parmesano, lasaña, o conchas rellenas.

## Restaurante de Carnes

### Selecciones Saludables:

Marisco Asado o Pollo  
Filete Miñón  
Bistec de Espaldilla

### Consejos Útiles:

1. Fíjese en las porciones de la carne. Una porción equivale a 3-4 onzas.
2. Evite las carnes como ribete, “T-bone,” y hamburguesa.
3. Escoja papa al horno, arroz, o verduras en vez de papas gratinadas o fritas.

## Cajun

### Selecciones Saludables:

Pescado Hervido como “Crawfish” o Camarón  
Marisco Asado u Oscuro  
Frijoles Rojos y Arroz

### Consejos Útiles:

1. Ordene salsas al lado.
2. Ordene pavo en sándwiches “Po’boy,” no almejas fritas.
3. Arroz blanco es mejor que arroz mixto.
4. Evite el pan de elote frito, sopa de “gumbo,” y “etouffe.”

## Griega

### Selecciones Saludables:

“Dolmas” (uvas rellenas)  
“Kabobs” (brochetas)  
“Tabouli” (platillo búlgaro)  
Humus y pan Pita

### Consejos Útiles:

1. Evite “falafel,” “gyros,” y “spanakopita.”
2. Ensaladas Griegas son saludables, pero limite el queso feta, aceitunas, y aderezos para controlar las calorías.

# Consejos para Comer Saludable Cuando Se Come Fuera

## Hindú

### Consejos Saludables:

- “Papad” (galletas de lentejas)
- Pollo “Tikka”
- Pollo o Mariscos “Tandoori”
- “Gobhi Matar Tamatar” (platillo con coliflor)

### Consejos Útiles:

1. Evite cosas del menú preparadas con leche de coco o “ghee.”
2. Evite “samosas y pakora,” que están hechas con masa frita. Escoja mejor “roti,” “naan,” o “chapatti.”
3. Salsa “Masala” y “saaq paneer” (un platillo de queso) son altos en calorías.

## China

### Consejos Saludables:

- “Dumplings” al Vapor
- “Buddha’s Feast” (Vegetales revueltos/fritos)
- “Moo Goo Gai Pan”
- “Chop Suey”
- Sopa “Hot and Sour”

### Consejos Útiles:

1. Ordene arroz café en vez de arroz frito.
2. Ordene salsa al lado y úsela tan solo para darle sabor.
3. Evite cosas del menú que estén fritas, como “egg rolls,” “wontons,” pollo “sweet and sour.”

## Japonesa

### Consejos Saludables:

- Sopa “Miso”
- “Sashimi”
- Rollo “Rainbow”
- Pollo “Teriyaki”

### Consejos Útiles:

1. Empiece su comida con edamame.
2. Evite las comidas que están fritas (“tempura”) o que están hechas con mayonesa (como “dynamite”).
3. Limite la salsa soya que es alta en sodio. Pida salsa soya con sodio reducido si la tienen.

## Thai/Vietnamita

### Consejos Saludables:

- Rollos “Fresh Spring”
- Sopa de Camarón “Hot and Sour”
- Pollo “Satay”
- Pescado al Vapor
- Pollo “Stir Fry”

### Consejos Útiles:

1. Siempre escoja arroz al vapor en vez de frito.
2. Limite los platillos con leche de coco, salsas espesas, o comidas fritas.
3. Trate de evitar los rollos fritos “spring rolls”, pollo con curry rojo, pollo con sopa de coco, y pato asado.



## Consejos para todo tipo de Restaurantes

### Escoja cosas descritas como o que contengan estas palabras:

Al horno, Dorar a fuego lento, Hervido, Al Carbon, Asado, cocer a fuego lento, Rostizado, al Vapor, Ligero, Fresco, Natural, Integral, o Caldo.

### Evite cosas descritas como o que contengan estas palabras:

Gratinadas, con Queso, Empanizados, Crujiente, Fritos, Batidos, en Mantequilla, Cremosos, Rico, Rellenos, Cubierto, Cargado, Salsa, Sopa de Pescado, Bisque, o Mayonesa

### Fíjese en las Porciones

- \*Limite o evite el pan, totopos, o galletas puestas en la mesa
- \*Comparta o lleve a casa la mitad del platillo principal si es grande
- \*Ordene tamaño júnior o pequeño en vez de grande o jumbo
- \*Ordene un aperitivo y ensalada en vez de un platillo principal

### Haga su propia Orden

- \*Omita coberturas/salsas no saludables o pídalas al lado
- \*Pida verduras al vapor, ensalada, o sopas de consomé en vez de fritas
- \*Pida que le preparen la comida especial (asada no frita, sin mantequilla)