



Comiendo fuera de casa en forma saludable

Eating Out Healthy

El "comer fuera de casa" ha cambiado los hábitos alimenticios de la mayoría de las personas. El número de comidas que se comen fuera de casa se ha más que duplicado en menos de 30 años. En 1978, 16% de las comidas eran comidas fuera de casa, y ahora ya

son más del 30%. Aproximadamente 40% del presupuesto de alimentos es gastado en comidas fuera de casa. Cuando comer fuera era una recompensa que acontecía una vez por semana, no era importante qué se comía, ahora que ocurre en promedio una vez por día, es muy importante para nuestra salud pensar bien qué comemos.

Hoy en día hay comida disponible en casi todos los lugares que vamos, escuelas, iglesias, empresas, negocios, tiendas de conveniencia, librerías, supermercados, máquinas de comida, eventos deportivos y culturales, parques y centros de recreación.



Eating out" has changed the dietary habits of many people. The number of meals eaten away from home has more than doubled in less than 30 years. In 1978 16% of meals was eaten away from home, it is now more than 30%. Approximately

40% of the food budget is now spent on food that is eaten outside the home. When eating out was a once a week treat, it was not as important what was eaten. Now that it occurs on the average at least once a day it becomes very important to our health to give thought to what is eaten.

Today, food is available almost everywhere we go schools, churches, businesses, drugstores, convenience stores, bookstores, supermarkets, vending machines, sports and cultural events, and parks and recreation centers.

Aquí le damos algunos consejos para que tome decisiones saludables cuando coma fuera:

1. Tome tiempo para ver el menú y poder seleccionar con cuidado.
2. Elija fritos pocas veces. Prefiera más a menudo alimentos asados, a la parrilla, al vapor o cocidos.
3. Pida porciones de tamaño normal o de niños. Las porciones grandes superan lo que puede o debe comer.
4. Ocasionalmente, pida leche o malteadas descremadas para consumir más calcio.
5. Substituya una ensalada por las papas fritas.
6. Comparta su pedido, compartiendo las papas o los emparedados grandes.
7. Aumente los nutrientes agregando tomate, pimiento y otros vegetales a los emparedados.
8. Una papa asada tiene más fibra y menos calorías que las papas fritas, aunque tenga cuidado con el exceso de crema ácida y mantequilla. Coloque encima de la papa brócoli, un poco de queso o salsa.

Here are some tips to help you make healthy choices when eating out:

1. Take time to look over the menu and make a careful selection.
2. Choose fried foods only sometimes - go for grilled, broiled, or steamed foods more often.
3. Order the regular or kid-size portion. Mega-sized servings are probably more than you want or need.
4. Ask for milk or a low-fat shake occasionally to increase calcium.
5. Substitute a side salad for French fries.
6. Split your order. Share fries or an extra large sandwich with a friend.
7. Increase nutrients by adding tomato, peppers, and other vegetables to sandwiches.
8. A baked potato gives more fiber and fewer calories than fries, but go easy on the sour cream and butter. Top your potato with broccoli, a small amount of cheese or salsa.

9. En la tienda de emparedados, elija carne sin grasa, jamón, o fiambre de pavo o pollo con pan integral.

10. Para una comida liviana, pida una entrada como comida principal.

11. En el bar de ensaladas, aproveche las hojas verdes oscuras, zanahorias, pimientos, y otros vegetales frescos. Sea cuidadoso con la mayonesa, o condimentos de ensaladas con mucha grasa.

12. Las porciones de algunos restaurantes son muy grandes. Lleve a casa la mitad de la porción para otro día.

13. Pida la ensalada con el condimento aparte para utilizar la cantidad que desea.

14. Coma la comida con menos calorías primero, sopa o ensalada son una buena escoja.

15. Evite las ofertas de comida libre, bufetes o bares de ensaladas libres si tiene la tendencia de comer demasiado.

16. Para postre, coma fruta fresca o compártalo con un amigo.

Comer fuera de casa puede ser divertido y saludable si piensa bien lo que comerá.

9. At the deli or sub shop, choose lean beef, ham, turkey or chicken on whole grain bread.

10. For a lighter meal, order an appetizer for you entrée.

11. At the salad bar, pile on the dark leafy greens, carrots, peppers and other fresh vegetables. Go easy on mayonnaise-based salads and high fat toppings.

12. Many restaurant portions are large. Take home half of the main course for another meal.

13. Order salad with dressing on the side so you can use only the amount you want.

14. Eat your lower-calorie food first. Soup or salad is a good choice.



15. Pass up all-you-can-eat specials, buffets and unlimited salad bars if you tend to eat too much.

16. For dessert, choose fresh fruit or share dessert with a friend.

Eating out can be enjoyable and healthy if you think about the choices you make.

Ensalada de Pollo con Pasta

- 1 taza de pasta sin cocer
- 1 pechuga de pollo sin piel, cocida (puede ser a la parrilla) (6 onzas)
- ¼ cucharadita de pimienta
- 1 taza de brócoli
- ¼ taza de pimiento rojo dulce, picado
- ¼ taza de cebolla roja picada
- ¼ taza de condimento de ensalada tipo ranch
- 1 cucharada de queso parmesano rallado
- 1-½ cucharaditas de jugo de limón

Cocinar la pasta según las instrucciones el paquete. Cortar el pollo en cubos de 1". Ecurrir la pasta, combinar con el pollo, el brócoli, la cebolla, el pimiento rojo, el condimento para la ensalada, el queso, la pimienta y el jugo de limón. Revolver bien. Servir inmediatamente o cubrir y llevar a la nevera. Rinde 2 porciones.

Información nutricional por porción (preparado con condimento sin grasa): 300 calorías, 4 g grasa, 49 mg colesterol, 488 mg sodio, 42 g carbohidratos, 4 g fibra.

Chicken Pasta Salad

- 1 cup uncooked pasta
- 1 boneless skinless chicken breast, cooked (may be grilled) (6 ounces)
- ¼ teaspoon pepper
- 1 cup fresh broccoli florets
- ¼ cup chopped sweet red pepper
- ¼ cup chopped red onion
- ¼ cup ranch salad dressing
- 1 tablespoon grated Parmesan cheese
- 1-½ teaspoon lemon juice

Cook pasta according to package directions. Cut cooked chicken into 1" cubes. Drain pasta, combine with chicken, broccoli, onion, red pepper, salad dressing, cheese pepper, lemon juice; toss to coat. Serve immediately or cover and refrigerate. Serves 2.

Nutrition information per serving (prepared with fat-free salad dressing): 300 calories, 4 g fat, 49 mg cholesterol, 488 mg sodium, 42 g carbohydrate, 4 g fiber.

Preparada por: Barbara Farner,
Extension Educator
Nutrición y Salud
Centro M atteson

Traducido por: Beatriz Padilla

Prepared by: Barbara Farner,
Extension Educator
Nutrition and Wellness
Matteson Center