



## DATOS SALUDABLES PARA UNA CENA ESTE 14 DE FEBRERO

*Comemos afuera porque es romántico y es divertido; pero, ¿es saludable? Puede serlo. Planifique con anticipación, elija con prudencia y encontrará comidas que se ajustan a su plan de alimentos.*

Comer saludable no es cuestión de ensaladas solamente, es cuestión de elegir comidas más sanas. Algunas personas se cuidan de las **calorías**, otras desean mantener el **colesterol** bajo control o ingerir menos grasas.

Es por este motivo que muchos restaurantes intentan satisfacer las necesidades vinculadas a la salud de los comensales; algunos ofrecen comidas con menos colesterol, grasa y **sodio**, y más fibras. Otros, ofrecen edulcorantes de bajas calorías y bebidas dietéticas, así como aderezos para ensaladas con menos calorías, leche descremada o sin grasa y **sustitutos de la sal**.

A continuación, le entregamos algunos consejos para comenzar una vida sana, sin restringir las salidas a restaurantes en pareja o con la familia:

- Prefiera ensaladas, pescados y vegetales al horno o a la parrilla, así como panes de granos enteros.
- Mantenga porciones pequeñas, o pida para llevar, ya que muchas veces las porciones son para más de una persona.
- Pida agua o jugo en vez de refrescos.
- Las ensaladas son bajas en calorías y altas en fibra, por lo tanto, otorgan saciedad, además de ser ricas en nutrientes.
- Si las ensaladas llevan aderezos, tocino y crotones, tendrán más sodio y grasa, por esto se deben aderezar con vinagretas o con aceite de oliva, y es mejor pedir las sin agregados grasosos.



## DATOS SALUDABLES PARA UNA CENA ESTE 14 DE FEBRERO

- Si la porción servida es de más de dos tazas, es recomendable quitar la mitad y guardarla para llevar.
- Las carnes o pollos con empanizados o crispy, deben limpiarse, retirando la cubierta de grasa con una servilleta.
- Se recomienda comer las frutas y vegetales antes de la comida, porque otorgan saciedad y preparan el estómago para la comida más fuerte.

Si sale a comer entre semana con compañeros de la oficina:

- Pida comer a la hora en que usted habitualmente lo hace.
- Planifique de manera tal que no lo hagan esperar una mesa a la hora en que usted necesita comer, ya que los horarios de comida son muy importantes.
- Tenga la reserva y sea puntual. Evite los horarios en los cuales el restaurante está más concurrido para que no tenga que esperar.
- Pregunte si los platos “especiales” demoran más tiempo.
- Si su almuerzo o cena será más tarde, coma una fruta en el horario que come habitualmente.

Comer afuera puede ser uno de los grandes placeres de la vida. Haga las elecciones correctas, pida lo que necesita y equilibre las comidas que ingiere afuera con **comidas saludables** en su casa. Usted puede divertirse y cuidar bien de su salud al mismo tiempo.

Vía: ClickISalud