



Sesión 8: Las Cuatro Claves para Comer Sano cuando Come Fuera

1. Planee por anticipado.

- Llame por adelantado y pregunte acerca de las opciones de bajo contenido de grasas y calorías que ofrecen en el menú.
- Seleccione cuidadosamente los lugares donde come. Frecuente lugares que ofrece opciones de bajo contenido de grasa y calorías.
- Consuma menos grasa y menos calorías durante las otras comidas de ese día.
- Coma un refrigerio/snack sano antes de salir a comer. O beba una bebida grande libre de calorías o baja en calorías antes de salir.
- Planee lo que va a ordenar sin mirar el menú.
- No beba alcohol antes de comer.
- Para fiestas y cenas: Traiga un platillo sano y bajo en calorías para compartir con los convidados.

2. No tenga miedo de pedir lo que desea. Sea firme y cordial.

Pida los platillos que desea:

- Pida alimentos bajos en grasa y calorías.
- Pregunte, si pueden cocinar el platillo de forma diferente.
- No tenga miedo de pedir alimentos que no están en el menú.

Pida la cantidad que desea comer:

- Pregunte, cuál es el tamaño de la porción.
- Ordene el aderezo de ensalada, la salsa tipo gravy, otras salsas y untos "de lado".
- Pida que le sirvan menos queso o sin queso.
- Comparta con alguien el platillo principal o el postre.
- Ordene una porción más pequeña (un entremés, la porción para personas de la tercera edad o la porción para niños).
- Antes o después de la comida, haga que le empaquen para llevar a casa la porción que no comió.





Como Pedir lo que Desea

Pida lo que desea

- Empiece diciendo "Yo", no "Usted."
- Use un tono voz firme y cordial que sea fácil de entender.
- Mire a la persona a los ojos.
- Repita sus necesidades hasta que le escuchen. Mantenga la voz calmada.

<i>Inseguro(a)</i>	"Ni modo. Supongo que no pudieron asar el pescado."
<i>Amenazador</i>	"Me dijo que ¡Podían asar mi pescado!"
<i>Firme y cordial</i>	"Esto se ve muy bueno. Pero yo pedí mi pescado asado, no frito. Por favor ¿Podría pedirle a la cocina que me asen un pieza de pescado?"

3. Tómese control de la situación.

- De ser apropiado, ordene primero.
- Mantenga fuera de la mesa los alimentos que no desea comer.
- Pida que le retiren el plato en cuanto termine de comer.

4. Elija sus opciones cuidadosamente.

Este alerte a las siguientes palabras en el menú, son la clave de que el alimento es alto en grasa y calorías.



- Gratinado
- Salsa Holandesa
- Empanizado
- Con queso Parmesano
- Con mantequilla
- Pastelería
- Salsa de queso
- Con crema, cremoso, en salsa de crema
- Sofrito
- Frito, frito a la francesa, empanizado y frito, rebozado y frito, frito en sartén
- Sazonado
- Estilo sureño
- Salsa tipo Gravy

En su lugar busque las siguientes palabras que son opciones de baja grasa y calorías.

- Al horno
- A la parrilla
- Asado
- Cocido en agua
- Al vapor
- Rostizado
- Salteado



SUGERENCIAS:

- Tenga cuidado con las salsas.
- Piense en lo que realmente necesita comer.
- Recorte la grasa visible de las carnes.
- Quítele la piel al pollo.



¿Qué hay en el Menú?

Es posible hacer elecciones bajas en grasa y calorías en cualquier restaurante. Asegúrese de preguntarle al mesero cómo preparan el platillo. **Nota:** La mayoría de los restaurantes sirven una ensalada mixta--una opción baja en grasa si la adereza con jugo de limón, vinagre o un aderezo de bajo contenido de grasa.

¡ADELANTE! Elecciones bajas en grasas/calorías	¡PRECAUCION! Elecciones altas en grasas/calorías
Pizza	
<ul style="list-style-type: none"> • Pizza de queso (pídala con solo la mitad del queso o con queso bajo en grasa). • Cebolla, pimienta verde, hongos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Opciones de ingredientes - carne (salchicha/ pepperoni). • Aceitunas.
Restaurante de Hamburguesas (comida rápida)	
<ul style="list-style-type: none"> • Asado, a la parrilla, o pollo rostizado, sin salsa. • A la parrilla, hamburguesa extra magra. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hamburguesa, hamburguesa con queso extra grande. • Papas fritas. • Pescado o pollo frito. • Salsas hechas con mayonesa, quesos o tocino.
Comida Mexicana	
<ul style="list-style-type: none"> • Tortillas calientes (no fritas). • Fajitas de pollo o carne a la parrilla. • Tacos suaves (tortillas de maíz o harina). • Salsa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Enchiladas. • Chili con queso. • Tortillas fritas, chips de tortilla. • Crema agria, guacamole. • Tacos fritos.
Comida China y Japonesa	
<ul style="list-style-type: none"> • Salteado de Pollo. • Salteado de vegetales. • Arroz al vapor. • Sopa. • Teriyaki. 	<ul style="list-style-type: none"> • Egg foo yung. • Pollo, res o pescado frito. • Arroz o fideos fritos. • Rollos de vegetales con huevo. • Won ton fritos. • Tempura.
Comida Italiana	
<ul style="list-style-type: none"> • Espagueti con salsa de tomate sin carne. • Sopa tipo Minestrone (de vegetales y pasta). 	<ul style="list-style-type: none"> • Lasaña, manicotti, u otros platillos de pasta con queso o crema. • Salchichones. • Platillos fritos o empanizados (como ternera o berenjena a la parmesana).
Pescados y Mariscos	
<ul style="list-style-type: none"> • Mariscos asados, al horno o a la parrilla con limón. • Papa al horno sencilla. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pescado frito. • Vegetales fritos. • Papas fritas.
Restaurantes de Carnes	
<ul style="list-style-type: none"> • Coctel de camarones. • Pollo o pescado a la parrilla. • Papa al horno sencilla. 	<ul style="list-style-type: none"> • Filete (excepción cortes magros limpios). • Pollo o pescado fritos. • Anillos de cebolla o otros vegetales fritos. • Papas fritas.



La Comida Rápida *Puede ser* Baja en Grasa y Calorías

Las siguientes son opciones de comida rápida bajas en calorías que contienen de 0 a 14 gramos de grasa por porción. *Toda la información de nutrición se deriva directamente* de las páginas en el internet de estos restaurantes.

Alimentos	Grasas (gr)	Calorías
ARBY'S®		
Sándwich de Pollo rostizado tipo Ranch	9	340
Sándwich de jamón y queso	8	300
Sándwich regular Roast Beef	13	350
Sándwich Junior Roast Beef	9	300

BOSTON MARKET®		
4 onzas de pechuga de pavo rostizado	2.5	150
Papas tiernas c/ ajo y eneldo	3	140
Vegetales frescos al vapor	2	60

WENDY'S®		
Ensalada de Pollo estilo Mandarin® con aderezo francés sin grasa	2	250
Go Wrap de Pollo asado	10	250
Hamburguesa Junior	8	230
Chili pequeño	6	190
Sandwich de Pollo asado Ultimate	7	350
Papa al horno simple	0	270

MCDONALD'S®		
Ensalada® tipo Cesar Premium con Pollo asado con aderezo bajo en grasa de vinagreta balsámica	6	220
	3	40
Wrap tamaño snack de Chipotle BBQ® o Mostaza con miel (asado)	9	260
Hamburguesa (sencilla)	9	250

Alimentos	Grasas (gr)	Calorías
BURGER KING®		
Sándwich de Pollo tipo Tendergrill®	9	380
Whopper Jr.® (sin mayonesa o queso)	11	260
Ensalada Mixta Tendergrill™ con pollo y aderezo tipo Ranch sin grasa	9	330

SUBWAY®		
6" Veggie Delite®	2.5	230
6" Pechuga de Pavo	3.5	280
6" Pavo y jamón tipo Black Forest	4	290-267
6" Subway Club®	5	320
6" Pollo rostizado al horno	4.5	320

KFC®		
Pechuga de Pollo asada	4	180
Frijoles estilo BBQ al horno	1.5	270
Ejotes	0	25
Honey BBQ Sandwich	4	310
Ensalada Pollo rostizado BLT con aderezo italiano lite	7 0	200 35
Ensalada de Pollo Rostizado tipo César sin crutones con aderezo Ranch sin grasa	6 .5	190 10

DOMINOS PIZZA®		
1/8 th de Pizza de queso hecha a mano de 12 pulgadas	5	170



Lo que debe hacer:

Voy a:

- Llevar el registro de mi peso, consumo de alimentos y actividad física.
- Trabajar en resolver un **problema de comer fuera**.
 - Describir un problema que tengo cuando como fuera:

 - Elegir una de las cuatro claves para comer sano cuando como fuera de casa para solucionar este problema:

 - Implementar un Plan de Acción Positivo:

Voy a ... _____

¿Cuándo? ... _____

Voy a hacer esto primero... _____

Obstáculos que podrían presentarse: Como los voy a resolver:

Voy a hacer lo siguiente para que mi éxito sea más probable: _____

¿Cómo puede ayudarme mi consejero(a) de estilo de vida? _____

- Evaluaré mi plan. ¿Me funciona? De ser negativo, ¿Qué no me funciona? ¿Cómo podría cambiarlo?
- Revisaré mi progreso hasta este momento.