

Consejos para comer fuera de casa



Tomar decisiones saludables en cuanto a la comida puede extenderse más allá de la cocina.

Hechos:

- 3 de cada 5 personas que viven en los Estados Unidos cenan fuera de casa por lo menos una vez a la semana.
- Las familias que comen fuera de casa seguido tienden a tener un nivel de grasa corporal más alto que las familias que comen en casa más seguido.
- Hoy en día, las porciones de muchos restaurantes son suficientes para 2 personas.

En vez de...



Comer aperitivos.



Comer alimentos fritos.



Agregar salsas y aderezos.



Comer platos acompañantes con un contenido alto de sal o grasa, como la comida frita.



Intente esto...



Evite los aperitivos o escoja el aperitivo como su platillo principal.



Escoja opciones frescas o cocinadas al vapor, a la parrilla o al horno.



Cámbielas por opciones más saludables como el aceite balsámico, la vinagreta, el jugo de limón o la mostaza.



Coma verduras o una ensalada.

Consejos para comer fuera de casa

En vez de...



Comer de prisa.



Beber refrescos o jugos.



Comer un platillo grande.



Comer un postre al final de la comida.



Ordenar la comida como es preparada.

Intente esto...



Tómese su tiempo para comer despacio y disfrutar su comida.



Cámbielos por agua o una bebida sin azúcar.



Comparta su platillo con alguien o guarde la mitad para después.



Coma una fruta o comparta su postre con alguien.



Pida que la modifiquen para que pueda sustituir por alimentos saludables.



Si tiene preguntas sobre este contenido, llame a Servicios para Miembros de CalOptima Health a los números gratuitos que se encuentran a continuación. Contamos con personal que habla su idioma. Visítenos en www.caloptima.org/healthandwellness o escanee el código QR para ver videos de salud. Medi-Cal: 1-888-587-8088 (TTY 711), de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5:30 p. m. OneCare (HMO D-SNP), a Medicare Medi-Cal Plan: 1-877-412-2734 (TTY 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana.