

GUÍA PARA COMER FUERA

ENTRADAS

Disfrute de sopas a base de verduras, mariscos al vapor o jugo fresco. Trate de evitar las entradas fritas, con queso y/o crema.

PAN Y BOLLERÍA

Trate de escoger panes de centeno o de trigo integral sin mantequilla. Limite su consumo de pan pidiéndole al mesero que retire la canasta o charola de la mesa.

ALCOHOL

Frecuentemente, las bebidas alcohólicas son fuente de muchas calorías adicionales.

- Vino, 6 oz., 120 calorías
- Cerveza, 12 oz., 146 calorías
- Tequila sunrise, 6 oz., 210 calorías
- Margarita, 8oz., 400 calorías

Para reducir calorías pruebe agua gasificada o cerveza ligera.

BAJO EN GRASA

Al vapor, asado, horneado, rostizado, hervido, con salsa de vino, a la parrilla, sancochado, cocido en agua (poché).

MUCHA GRASA

Frito, salteado, capeado, hecho crema, salsa de crema, salsa de queso, marinado en aceite, salsa especial, crujiente.

LAS ENSALADAS

Pueden ser fuente de mucha grasa y calorías ocultas. Trate de ordenar un aderezo ligero servido aparte en la mesa. Tenga cuidado con los ingredientes extra llenos de grasa como el tocino, queso, embutidos y mayonesa. Evite las cortezas y conchas en las que se sirven algunas ensaladas.

PLATILLOS PRINCIPALES

Elija platillos de carne con tamaños de porción de 6 onzas (170g) o menos. El pescado y la pechuga de ave tienen menos calorías que las carnes rojas. Pida a quien lo atienda que sirva el platillo principal sin recubrimiento de mantequilla, margarina, crema ácida o queso y pida que le sirva las salsas aparte.

POSTRES

Los postres pueden complementar o echar a perder una comida. Pase por alto los postres con muchas calorías y pida fruta fresca o sorbete o café descafeinado o té herbal.

CONSEJOS PARA TRIUNFAR

- Coma una manzana o tome un vaso de agua antes de salir al restaurante para calmar el apetito.
- El alcohol puede estimular su apetito. Limite su consumo.
- Pida al mesero que retire su plato tan pronto como termine.

Recuerde que no tiene que terminar todo lo que esté en su plato. Pida que envuelvan los sobrantes para llevar. Usted también puede pedir que coloquen la mitad de su comida en un recipiente para llevar antes de que se lo sirvan. De esta manera puede terminar su comida y disfrutar el resto al día siguiente.

GUÍAS PARA ORDENAR

- Pida que preparen su comida al horno, asada, al vapor, poché o a la parrilla en lugar de que la frían.
- Trate de ordenar dos entradas o una sopa y ensalada, en lugar de un platillo principal.
- Divida un platillo grande con otro comensal, y ordene una ensalada o verdura adicional.
- Las porciones son grandes, así que evite la tentación de limpiar el plato. Pida un recipiente para llevar.
- Pida que le sirvan todas las salsas y gravy por separado.
- Pregunte por las técnicas con que se preparan los alimentos si no está seguro.
- Pida que el chef prepare su platillo con vino en lugar de mantequilla o aceite.
- Ordene porciones dobles de verduras para sustituir el arroz o las papas.

MÉTODOS DE COCCIÓN

Ejemplo:

- 10 oz. de papa, 200 calorías
- 10 oz. de papa al horno, 235 calorías con una porción de mantequilla
- Papas fritas porción grande, 400 calorías
- Papa al horno grande con chili y queso, 630 calorías

Seguir estas guías le ayudará a hacer cambios para incorporar nuevos hábitos de alimentación a su estilo de vida. Entre más constante sea con sus cambios, mejores serán sus posibilidades de alcanzar sus metas.

FRENESÍ POR LA COMIDA RÁPIDA

Para muchos de nosotros es tentador bajar la guardia cuando salimos a comer. A veces pensamos: “Lo estoy pagando, así que ahora me lo como”, o nos recompensamos por un día difícil o complicado. Pero si usted come fuera con relativa frecuencia, sus elecciones definitivamente tendrán un impacto en su dieta general. En los siguientes ejemplos vea cómo puede ahorrar grasa y calorías en algunos de sus lugares favoritos.

El consejo de esta semana es para ayudarle a hacer elecciones más saludables cuando salga a comer fuera. Al consultar el siguiente cuadro, verá cómo puede reemplazar algunos alimentos altos en grasa con alternativas con menos calorías. Puede probar algunos cambios similares en sus lugares favoritos. Muchas cadenas de restaurantes incluso ofrecen su información nutricional en línea para ayudarle a planear con antelación. Sólo porque es comida rápida no significa que tenga que ser poco sana.

RESTAURANTE DE COMIDA RÁPIDA	SI USTED ESCOGE:	ESTARÁ COMIENDO:	SI MEJOR ESCOGE:	ESTARÁ COMIENDO:	Y SE AHORRARÁ:
Parrillamexicana	Tostada de pollo con un refresco grande	Calorías: 1,340 Grasa: 55 g (Son 11 cdtas. de grasa)	Dos tacos tipo Baja con pollo a la parrilla y vegetales + té helado o agua	Calorías: 510 Grasa: 16 g	Calorías: 830 Grasa: 39 g
Restaurante de sándwiches o delicatessen	Sándwich de bife de res (12 pulg.) con queso y salsa de chipotle + papitas regulares + bebida	Calorías: 1,400 Grasa: 60 g (Es ¼ taza de grasa)	Sándwich de jamón (6 pulg.) + pollo a la parrilla y ensalada de espinaca con aderezo italiano sin grasa + papitas al horno + té helado, agua o refresco de dieta	Calorías: 685 Grasa: 10 g	Calorías: 715 Grasa: 50 g
Restaurante de hamburguesas	Hamburguesa doble con queso + papas grandes + bebida grande	Calorías: 1,690 Grasa: 85 g (Es ½ taza de grasa)	Ensalada mixta con pollo a la parrilla y ½ paquete de aderezo italiano bajo en grasa + agua, té helado o refresco de dieta	Calorías: 354 Grasa: 14 g	Calorías: 1,338 Grasa: 71 g
Restaurante italiano	1 rebanada pizza de queso + 1 rebanada de pizza con pepperoni + refresco	Calorías: 1,390 Grasa: 50 g (Son 10 cdtas. de grasa)	1 rebanada de pizza de champiñones frescos + ensalada mixta con aderezo ligero + ensalada de frutas	Calorías: 590 Grasa: 20 g	Calorías: 800 Grasa: 30 g
Restaurante chino	Combo con 2 platillos: cerdo agridulce, pollo a la naranja, chow mein + soda	Calorías: 1,490 Grasa: 62 g (Son más de 4 cdas de grasa)	Pollo con ejotes + mezcla de verduras + ½ orden de arroz al vapor + sopa “hot & sour”	Calorías: 510 Grasa: 13 g	Calorías: 980 Grasa: 49 g

CUESTIONARIO: LOS PORMENORES DE COMER FUERA

Las siguientes preguntas le piden que se imagine en diferentes entornos y que determine en cada caso cuál sería la mejor elección.

1. Está en su restaurante mexicano favorito. ¿Cuál sería la mejor elección?
 - a. Una ensalada servida en base de tortilla (taco salad)
 - b. Una quesadilla de verduras
 - c. Tacos blandos de pollo a la parrilla con salsa y guacamole
2. Usted se va a reunir con una amistad a tomar café. Decide no desayunar para poder comer algo en el café. ¿Cuál sería su mejor elección?
 - a. Un panecillo (muffin) bajo en grasa y chocolate desgrasado caliente
 - b. Medio bagel tostado con queso crema reducido en grasa y un café con leche desgrasada (latte) pequeño
 - c. Una rebanada de pastel y café negro
3. Tiene prisa y va a detenerse en la ventanilla de servicio en el auto del restaurante de hamburguesas más próximo. ¿Cuál sería la mejor elección?
 - a. Un sándwich de pescado sin mayonesa y refresco de dieta
 - b. Una hamburguesa sólo con mostaza y cátsup, té helado y un cono de helado de máquina tamaño infantil
 - c. Una ensalada verde con dos paquetes de aderezo ranch y té helado
4. La máquina de golosinas de su oficina lo está invocando. ¿Cuál sería la mejor elección?
 - a. Una bolsa de papitas al horno
 - b. Una barra de cereal
 - c. Una bolsa de trail mix (combinación de nueces y fruta seca)
5. Ha estado todo el día de compras en el centro comercial y la comida china en la plaza de comida huele muy apetitosa. ¿Cuál sería la mejor elección?
 - a. Chow mein de verduras salteadas
 - b. Res y brócoli con medio plato de arroz al vapor
 - c. Dos rollos primavera y un plato de sopa wonton

CUESTIONARIO: LOS PORMENORES DE COMER FUERA

(CONTINÚA)

6. Va a llevar a cenar a unas personas muy cuidadosas con las calorías que consumen. ¿Dónde es más probable encontrar opciones saludables?
- Un restaurante griego
 - Un restaurante francés
 - Un restaurante indio
7. Las entradas que ofrece su restaurante de carnes favorito suenan apetitosas, pero cuál de las siguientes sería la mejor para comenzar sanamente su comida?
- Alas de pollo con salsa barbecue
 - Dip de espinaca con tostadas melba (pan delgado tostado)
 - Tomates rebanados y mozzarella con albahaca
8. Comió algo muy saludable en la cena con sus amigos, así que decide comer algo de postre. ¿Cuál de los siguientes tendrían el menor número de calorías?
- Una rebanada de pastel de queso con fresa
 - Una bola de helado con bayas y un chorrito de jarabe de chocolate
 - Una rebanada de pastel de zanahoria
9. Usted está de vacaciones y es hora de llegar al bufete de desayuno en el hotel. ¿Cuál sería lo mejor para usted?
- 2 hotcakes grandes sin mantequilla –sólo miel o jarabe– y un vaso de jugo de naranja
 - 2 huevos revueltos con jamón picado y algo de fruta fresca
 - Un plato de granola servido con uva pasa y leche baja en grasa, y un vaso de jugo de arándano rojo.
10. Usted se halla en una parrillada donde todos han llevado algo de comer. Hay una selección enorme de platillos para acompañar el pollo a la parrilla. Usted quiere probar tres de ellos. ¿Cuál de los siguientes grupos representaría la mejor elección?
- Ensalada de fruta, ensalada de papa y la tradicional ensalada de col
 - Pepinos en vinagreta, frijoles al horno y pimientos a la parrilla
 - Elote asado, puré de espinacas a la crema y ensalada con aderezo mil islas

RESPUESTAS: LOS PORMENORES DE COMER FUERA

Las siguientes preguntas le piden que se imagine en diferentes entornos y que determine en cada caso cuál sería la mejor elección.

1. Está en su restaurante mexicano favorito. ¿Cuál sería la mejor elección?

- a. Una ensalada servida en base de tortilla (taco salad)
- b. Una quesadilla de verduras
- c. Tacos blandos de pollo a la parrilla con salsa y guacamole

La mejor opción serían los tacos de pollo a la parrilla. Normalmente, la ensalada se sirve sobre una tortilla frita como cuenco, lo que puede aportar varios cientos de calorías. Incluso si no se come la tortilla, las ensaladas casi siempre están llenas de queso, crema agria y aderezo. Una quesadilla de verduras puede sonar saludable, pero la tortilla grande de harina tiene alrededor de 350 calorías y las 3 onzas de queso rallado agregan otras 300. Es probable que las verduras se hayan asado en aceite, así que toda la quesadilla podría costarle más de 800 calorías

2. Usted se va a reunir con una amistad a tomar café. Decide no desayunar para poder comer algo en el café. ¿Cuál sería su mejor elección?

- a. Un panecillo (muffin) bajo en grasa y chocolate desgrasado caliente
- b. Medio bagel tostado con queso crema reducido en grasa y un café con leche desgrasada (latte) pequeño
- c. Una rebanada de pastel y café negro

No se deje engañar por la etiqueta que dice bajo en grasa. Muchos productos horneados bajos en grasa tienen tantas calorías como los productos tradicionales. A menudo contienen menos grasa pero mucho más azúcar para que sepan bien. Un panecillo (muffin) típico llega a contener hasta casi 500 calorías porque son tan enormes, y el chocolate sin grasa de todos modos tiene muchas calorías debido al azúcar. Una rebanada de pastel y café negro suenan ligeros porque son relativamente pequeños, pero podrían costarle al menos 400 calorías. Medio bagel con queso crema reducido en grasa tiene apenas unas 200 calorías, y el café latte le proporciona algo de sana proteína por otras 90 a 100 calorías, así que ésta sería la mejor opción.

RESPUESTAS: LOS PORMENORES DE COMER FUERA

(CONTINÚA)

3. Tiene prisa y va a detenerse en la ventanilla de servicio en el auto del restaurante de hamburguesas más próximo. ¿Cuál sería la mejor elección?

- a. Un sándwich de pescado sin mayonesa y refresco de dieta
- b. Una hamburguesa sólo con mostaza y catsup, té helado y un cono de helado de máquina tamaño infantil
- c. Una ensalada verde con dos paquetes de aderezo ranch y té helado

Algunas personas piensan que el pescado es mejor que la carne de res, sin importar cómo se cocine. En la mayoría de los lugares de comida rápida, el pescado se fríe, así que aporta muchas calorías. Su mejor opción de las tres anteriores sería la hamburguesa sencilla y el cono pequeño de helado. ¿por qué no la ensalada verde? La ensalada en sí tiene pocas calorías, pero sin proteína, a usted pronto le dará hambre. Si agrega dos sobres de aderezo, que rinden cuatro porciones, le servirá 350 calorías de grasa a su comida. La hamburguesa con el cono pequeño sólo suman unas 300 calorías.

4. La máquina de golosinas de su oficina lo está invocando. ¿Cuál sería la mejor elección?

- a. Una bolsa de papitas al horno
- b. Una barra de cereal
- c. Una bolsa de trail mix (combinación de nueces y fruta seca)

Media taza de nueces y fruta seca (trail mix) puede sumar hasta 400 calorías, aun cuando parezca saludable. Las nueces y las pasas aportan muchas calorías, y si le agrega chispas de chocolate y banana (en hojuelas fritas) las calorías aumentan. Las papitas al horno contienen alrededor de 110 calorías por onza, lo que sería menos que la barra de cereal, con sus 140 calorías por barra. Sin embargo, si la bolsa de papitas es de más de una onza, la barra de cereal sería la mejor opción.

5. Ha estado todo el día de compras en el centro comercial y la comida china en la plaza de comida huele muy apetitosa. ¿Cuál sería la mejor elección?

- a. Chow mein de verduras salteadas
- b. Res y brócoli con medio plato de arroz al vapor
- c. Dos rollos primavera y un plato de sopa wonton

La carne de res y el brócoli serían su mejor opción. El chow mein con vegetales salteados está repleto de aceite, y las calorías en todos esos fideos son muchas. Dos rollos primavera y un tazón de sopa wonton parecen una comida ligera, pero los rollos fritos suman unas 350 calorías y la sopa, más o menos lo mismo; en total unas 700 calorías por una comida pequeña. La carne de res y el brócoli con arroz al vapor aportan menos calorías y mucha más nutrición que las otras elecciones.

6. Va a llevar a cenar a unas personas muy cuidadosas con las calorías que consumen. ¿Dónde es más probable encontrar opciones saludables?

- a. Un restaurante griego
- b. Un restaurante francés
- c. Un restaurante indio

En este caso, la mejor elección sería el restaurante griego. Los restaurantes mediterráneos normalmente ofrecen buenas opciones en platillos de pescado, vegetales y ensaladas. La comida francesa es famosa por su generosidad; la comida de la India puede antojarse saludable por su énfasis en los platos vegetarianos, pero con frecuencia hay mucha mantequilla y crema en los platos con curry.

7. Las entradas que ofrece su restaurante de carnes favorito suenan apetitosas, pero cuál de las siguientes sería la mejor para comenzar sanamente su comida?

- a. Alas de pollo con salsa barbecue
- b. Dip de espinaca con tostadas melba (pan delgado tostado)
- c. Tomates rebanados y mozzarella con albahaca

Aun cuando consumirá un poco de queso con su ensalada de tomate, ésta es la mejor elección de las tres. El mozzarella es un queso bajo en grasa y la rebanadas de tomate agregan muy pocas calorías al platillo. No se deje engañar pensando que el dip es sano porque contiene espinacas. El platillo contiene toda clase de ingredientes ricos y cremosos, y muchas calorías. Similarmente, las alas de pollo, aunque pequeñas, normalmente se fríen y las porciones son generosas.

8. Comió algo muy saludable en la cena con sus amigos, así que decide comer algo de postre. ¿Cuál de los siguientes tendrían el menor número de calorías?

- a. Una rebanada de pastel de queso con fresa
- b. Una bola de helado con bayas y un chorrito de jarabe de chocolate
- c. Una rebanada de pastel de zanahoria

En realidad, aquí el helado representa la mejor elección. La porción es relativamente pequeña y el jarabe de chocolate tiene sólo 50 calorías por cucharada. El postre parece especial, pero aporta menos calorías que los otros dos. En la mayoría de los restaurantes el pastel de zanahoria contiene todavía más calorías que el pastel de queso, que de por sí contiene muchas. El pastel de zanahoria suena saludable, pero rebosa aceite y normalmente se cubre con queso crema endulzado.

RESPUESTAS: LOS PORMENORES DE COMER FUERA

(CONTINUÍA)

9. Usted está de vacaciones y es hora de llegar al bufete de desayuno en el hotel. ¿Cuál sería lo mejor para usted?

- a. 2 hotcakes grandes sin mantequilla –sólo miel o jarabe– y un vaso de jugo de naranja
- b. 2 huevos revueltos con jamón picado y algo de fruta fresca
- c. Un plato de granola servido con uva pasa y leche baja en grasa, y un vaso de jugo de arándano rojo.

No se deje engañar por la sana apariencia de la granola. Algunas llegan a contener hasta 450 calorías en cada taza, así que a menos que sea verdaderamente capaz de controlar las porciones, terminará con una cuenta sustancial de calorías para cuando agregue las pasas (a 30 calorías la cucharada), leche baja en grasa por 120 calorías, y el jugo de arándano rojo con 160 calorías en cada vaso de 8 onzas. Los hotcakes y el jugo de naranja podrían costarle casi 600 calorías y como casi no contienen proteína, usted tendrá hambre una hora después. El jamón es una carne relativamente magra que agregada al huevo revuelto y la fruta fresca le fortalecerán la comida para mantenerlo saciado. Por ello, el desayuno con huevo constituye la mejor elección.

10. Usted se halla en una parrillada donde todos han llevado algo de comer. Hay una selección enorme de platillos para acompañar el pollo a la parrilla. Usted quiere probar tres de ellos. ¿Cuál de los siguientes grupos representaría la mejor elección?

- a. Ensalada de fruta, ensalada de papa y la tradicional ensalada de col (repollo)
- b. Pepinos en vinagreta, frijoles al horno y pimientos a la parrilla
- c. Elote asado, puré de espinacas a la crema y ensalada con aderezo mil islas

La mejor elección sería la (b). El primer grupo contiene fruta, excelente, pero la ensalada de papa y la de col tradicional contienen mucha mayonesa y calorías. La opción (c), con el elote asado es una buena selección, pero la espinaca y la ensalada con la crema hacen que estas verduras saludables se conviertan en grandes portadoras de grasa. La opción (b) ofrece una buena gama de alimentos nutritivos –los pepinos en vinagreta contienen relativamente pocas calorías, al igual que los pimientos asados. Los frijoles al horno aportan poca grasa, mucha fibra y algo de proteína también. Por ello, este grupo es la mejor elección.