

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.

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

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.

RESPUESTAS: LOS PORMENORES DE COMER FUERA

(CONTINUÍA)

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.