

Sugerencias para comer fuera de la casa de manera saludable para el corazón

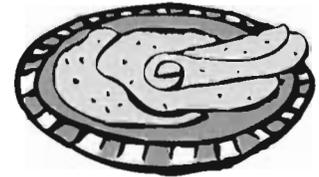
Usted no tiene por qué dejar de comer en los restaurantes de comidas rápidas para poder comer bien. A continuación se presentan algunas sugerencias para elegir las comidas más saludables para el corazón en algunos restaurantes.

Sándwiches

- ♥ Pida sándwiches sin mayonesa, salsa tártara o salsas especiales. Pruebe mostaza o mayonesa con bajo contenido de grasa. Pida que le agreguen verduras a su sándwich.
- ♥ Pida hamburguesas pequeñas y sencillas en lugar de sándwiches especiales.
- ♥ Pida sándwiches de rosbif bajo en grasa o de pavo en lugar de los de ensalada de pollo o de atún con mayonesa regular.
- ♥ Escoja sándwiches de pollo asado a la parrilla en lugar de sándwiches de pollo frito empanizado.

Platos principales

- ♥ Escoja tortillas de maíz o tacos blandos rellenos de pollo o carne con bajo contenido de grasa, verduras y salsa.
 - Pida queso y crema agria (*sour cream*) con bajo contenido de grasa.
 - Pida que le sirvan el queso y la crema agria a un lado y use sólo una pequeña cantidad.
- ♥ Escoja pollo asado en lugar de pollo frito. Quítele siempre el pellejo.
- ♥ Pida pizza vegetariana con pimientos, hongos o cebolla. Pida que le pongan la mitad de la cantidad regular de queso.



Platos para acompañar

- ♥ Comparta con otro una porción pequeña de papas fritas en lugar de comer una porción grande a solas.
- ♥ Pida que no le agreguen sal a su porción.
- ♥ Pida una papa al horno en lugar de papas fritas.
 - Pruebe cubrir la papa con salsa de tomate estilo “pico de gallo” o con verduras en lugar de crema agria.
 - Pida que le sirvan a un lado los aderezos con alto contenido de grasa como salsa de queso, crema agria o mantequilla. Use sólo una pequeña cantidad.
- ♥ Cuando coma ensalada, agréguele sólo aderezos con bajo contenido de calorías y de grasa. Si el restaurante no los ofrece, lleve el suyo. Puede comprar bolsitas individuales en algunos supermercados. También puede pedir que le pongan el aderezo a un lado y use una cantidad pequeña.
- ♥ Ordene una verdura o una ensalada en vez de dos o más alimentos con almidón como la papa, el arroz, la pasta, el pan o el maíz.



Bebidas

- ♥ Escoja agua, 100 por ciento jugo de fruta o leche descremada o semidescremada (1%) en lugar de una soda regular o un batido de leche entera.
- ♥ Pida una soda pequeña, si eso es lo que realmente quiere beber.



Postres

- ♥ Compre el tamaño más pequeño de yogur congelado sin grasa en lugar de galletitas o pasteles.