

Comunicado de Prensa

Contacto: Melonie Williams
Departamento de Salud del Distrito de Lake Cumberland
606-678-4761 ext. 1127

PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA

Comiendo saludable a la carrera: un mes de consejos

Es probable que salga a comer a menudo-la mayoría de los estadounidenses lo hacen. La gente está buscando alimentos rápidos, fáciles y de buen sabor para un estilo de vida ocupado. Si es comida para llevar, patio de comidas, cafetería de oficina o restaurante, hay opciones inteligentes en todas partes. Aquí están 30 consejos para ayudarle a comer saludable cuando está comiendo afuera.

1. Piense con anticipación y planee donde va a comer. Considere las opciones de comida disponibles. Busque restaurantes con una variedad de cosas del menú.
2. Tómese el tiempo para mirar el menú y hacer selecciones con cuidado. Algunos menús de restaurante pueden tener una sección especial para opciones “más saludables”.
3. Lea cuidadosamente los menús del restaurante para averiguar el contenido de grasa y calorías. Palabras que pueden significar menos grasa y calorías: horneado, estofado, asado, a la parrilla, escalfado, tostado y al vapor. (En inglés: baked, braised, broiled, grilled, poached, roasted, y steamed).
4. Los términos que pueden significar más grasa y calorías: frito, con mantequilla, con crema, crujiente y empanizado. (En inglés: batter-fried, pan-fried, buttered, creamed, crispy y breaded.) Elija estos alimentos sólo ocasionalmente y en porciones pequeñas.
5. Pida la porción regular o de niño. Porciones de tamaño grande son probablemente más de lo que necesita. Para una comida más pequeña, pida un aperitivo en lugar de un plato principal.
6. Está bien hacer peticiones especiales, pero no se complique. Por ejemplo, pida una papa al horno o ensalada en lugar de papas fritas; no mayonesa ni tocino en su sándwich; aderezos servidos aparte.
7. El hambre puede llevarle a comer demasiado pan antes de que llegue tu comida. Espere el pan o chips hasta que su comida está servida.
8. Piense en sus opciones de comida del todo el día. Si usted está planeando una cena especial de restaurante por la noche, coma un desayuno y el almuerzo pequeño.
9. Limite la cantidad de alcohol que usted toma. No más de un trago para las mujeres y dos para los hombres. El alcohol tiende a aumentar su apetito y proporciona calorías sin nutrientes.
10. ¿Tentado por postres dulces y cremosos? Pida un postre con suficientes tenedores para que todos en la mesa puedan picar un poco.
11. Divida su pedido. Comparta un sándwich extra grande o un plato principal con un amigo o lleve la mitad a su casa para otra comida.
12. Aumente la nutrición en todos los tipos de sándwich por agregar tomate, lechuga, pimientos u otras verduras.

13. Una papa al horno ofrece más fibra, menos calorías y menos grasa que las papas fritas si no come la crema y la mantequilla. Cubra su patata con brócoli y una pizca de queso o salsa.
14. En la tontería, elija carne magra, jamón, pavo o pollo en pan integral. Pida mostaza, ketchup, salsa o mayo bajo en grasa. Y, no se olvide de las verduras.
15. En lugar de papas fritas o chips, elija una ensalada, fruta o papa al horno. O, compartir una porción regular de papas fritas con un amigo.
16. Disfrute de comidas étnicas como salteado chino, pita rellena de verduras o fajitas mexicanas. Coma poco queso, crema y guacamole.
17. En la barra de ensaladas, apile las verduras frondosas oscuras, zanahorias, pimientos y otras vegetales frescas.
18. Coma menos de las ensaladas con mayonesa y los ingredientes altos en grasa. Disfrute de fruta fresca para su postre.
19. Coma primero su comida baja en calorías. Sopa o ensalada es una buena opción. Siga con un plato principal pequeño.
20. Pida salsas, aderezos y coberturas que se sirvan “en el lado”. Pues, usted puede controlar cuánto come.
21. Deje pasar especiales de todo que pueda comer, bufets y barras de ensaladas ilimitadas si tienden a comer demasiado. Si escoja el bufet, coma muchas ensaladas y verduras primero. No vaya más de dos veces al bufet y use el plato pequeño que contiene menos comida.
22. Ponga vegetales en su pizza. Si añade carne, use jamón magra, tocino canadiense, pollo o camarón.
23. Busque un sándwich envuelto una tortilla suave. Rellenos como el arroz mezclado con mariscos, pollo o verduras a la parrilla son generalmente más bajos en grasa y calorías.
24. Construya un mejor sándwich de desayuno: reemplace tocino o salchicha con tocino canadiense o jamón y pida su sándwich en un panecillo o panecillo inglés de grano entero.
25. Cuídese acerca del tamaño de muffins, bagels, croissants y biscuits. Un muffin extra grande tiene más de dos veces la grasa y las calorías del tamaño normal.
26. Pruebe un batido hecho con jugo, fruta y yogur para un almuerzo o merienda.
27. Refrigere la comida para llevar o las sobras si no se comen los alimentos inmediatamente. Deseche de los alimentos mantenidos a temperatura ambiente durante más de dos horas.
28. ¿Agarrando la cena en el deli del supermercado? Seleccione pollo asado, ensalada en una bolsa y pan recién horneado. O pruebe carne de vaca magra rallada, rodajas de cebolla, ensalada de papas y fruta fresca.
29. ¿Siempre come de prisa? Ponga alimentos portátiles, no perecederos en su bolso, bolsa, maletín o mochila para una comida en marcha. Algunas sugerencias son la mantequilla de cacahuete y las galletas, barras de granola, un pedazo de fruta fresca, mezcla del rastro, paquetes de solo una porción de cereal del grano entero o de galletas saladas.
30. Para comer en su oficina, almacene paquetes de galletas saladas, fruta, mantequilla de maní, sopa o atún en su escritorio para un almuerzo rápido.

También, es importante señalar que Kentucky es uno de los estados más de mala salud en nuestra nación; Pero, algunas opciones de estilo de vida saludables podrían cambiar esto. En primer

lugar, comer alimentos nutritivos en porciones normales, incluyendo al menos cinco frutas y verduras al día para bajar del peso y reducir las enfermedades del corazón y la diabetes. Segundo, hacer ejercicio por unos 30 minutos al día puede disminuir la presión arterial. En tercer lugar, evitar el uso de productos de tabaco puede reducir varios tipos de cáncer. Finalmente, asegurarse que realice sus evaluaciones preventivas que se necesitan para detectar enfermedades temprano y aumentar su probabilidad de buena salud, y recibir sus vacunas recomendadas pueden prevenir enfermarse en primer lugar. Visite nuestro sitio web en www.LCDHD.org y haga clic en el banner “52 semanas para la salud” para aprender más sobre cada uno de estos temas.

Fuente: <https://www.eatright.org/-/media/files/eatrightdocuments/nnm/healthyeatingontherun.pdf?la=en&hash=FA974432130CD445655FBDA235D90BE2B6817FDC>