



# ¿Qué debo saber para salir a comer?

Toma esfuerzo y compromiso cambiar los hábitos alimentarios. La gente no puede cambiar de la noche a la mañana. De hecho, es mejor adquirir lentamente hábitos nuevos. De esta manera, puede comenzar hábitos nuevos y positivos que resulten tan cómodos como los viejos. Descubrirá que su nuevo estilo de vida saludable le ayudará a verse mejor, a sentirse mejor y a tener un corazón más saludable. Salir a comer no significa perder el control de su plan de alimentación. Planear y tomar decisiones inteligentes le puede permitir seguir una dieta baja en grasas saturadas y colesterol prácticamente a dondequiera que vaya.

Estudie el menú antes de que venga el mesero y no tenga miedo de preguntar cómo se prepara la comida. Recuerde, no tiene que terminárselo todo. Siempre existe la opción de pedir que le empaquen el resto para llevar.



## ¿Qué debo pedir?

- Pregunte por opciones bajas en grasa o sin grasa.
- Pídale al camarero que reemplace cosas como papas fritas con cosas como verduras al vapor.
- Utilice las directrices básicas de su plan de alimentación sana cuando elija el plato principal. Elija carne magra, pescado o pollo sin piel.
- Asegúrese de que su plato se prepare asado, horneado, a la plancha, al vapor o hervido, y no frito.
- Pida acompañamientos de verduras y pida que no les pongan salsa ni mantequilla.
- Pida aderezo para ensaladas bajo en calorías o un limón en su lugar.
- Pida papas al horno, hervidas, o asadas en lugar de fritas. Y pídalas sin mantequilla ni crema agria.
- Pida fruta fresca o un sorbete en lugar de torta, pastel o helado.
- Si parece que todo lo del menú está “prohibido”, pídale al chef que le prepare una bandeja de frutas o de verduras. A la mayoría de los chefs les encantará hacerlo.

## ¿Qué debo evitar?

- Aléjese de la mantequilla o pida que se la retiren. Pida margarina en su lugar.
- Pida que le traigan las salsas y aderezos en un plato separado para que pueda controlar la cantidad.
- Manténgase alejado de los aperitivos fritos y de las sopas cremosas. Comience la comida con una sopa a base de caldo, como la minestrone o el gazpacho.
- En las barras de ensaladas, aléjese de los alimentos ricos en grasa, como el queso, los aderezos cremosos, los huevos, los cubitos de pan frito, las aceitunas y los trocitos de tocino.

- Pida que preparen su comida sin mantequilla. Quítele la piel a las aves, así como las salsas cremosas. Le sorprenderá lo bien que pueden saber la carne, el pescado y el pollo si se les quita la grasa visible y se asan “en seco”.
- Quítele la piel a las aves, así como la grasa visible a la carne.

## ¿Qué debo saber sobre los restaurantes étnicos?

- En los restaurantes orientales, pida un plato de pollo o pescado y verduras sofritos al estilo chino. Si el plato principal es al vapor, aún mejor. En lugar de arroz frito, pídale al vapor.
- En los restaurantes italianos, prefiera las salsas marinara rojas en lugar de las blancas cremosas. Pruebe un plato de pescado o pasta sin carne en lugar de platos con embutidos o albóndigas. Coma pan italiano solo en lugar de comerlo untado con mantequilla de ajo. Y no exagere con el queso parmesano rallado.
- En los restaurantes mexicanos, pida salsa o salsa picante, pero limite el guacamole, el queso y la crema agria. Prefiera las tortillas de maíz en lugar de las de trigo y evite los frijoles refritos. Pruebe sopas y ensaladas en lugar de comidas fritas y busque mariscos frescos en el menú.

## ¿Dónde puedo obtener más información?

1. Hable con su médico, enfermera u otro profesional de atención de la salud. Si tiene enfermedad cardíaca o ha tenido un ataque cerebral, los miembros de su familia también podrían estar en mayor riesgo. Es muy importante que ellos hagan cambios ahora para disminuir sus riesgos.
2. Llame al 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721) o visite [americanheart.org](http://americanheart.org) para obtener más información sobre la enfermedad cardíaca.
3. Para obtener más información sobre ataques cerebrales, llame al 1-8884-STROKE (1-888-478-7653) o visite [StrokeAssociation.org](http://StrokeAssociation.org).

Tenemos muchas otras hojas de datos y libritos educativos para ayudarlo a tomar decisiones más saludables para reducir sus riesgos, manejar su enfermedad o cuidar de un ser querido.

El conocimiento es poder, así que ¡Aprenda y Viva!

## ¿Tiene preguntas o comentarios para su médico?

Tómese unos minutos para escribir sus propias preguntas para la próxima vez que consulte a su médico. Por ejemplo:

*¿Qué puedo comer en restaurantes de comidas rápidas?*

*¿Cómo puedo controlar las porciones?*