



5 Consejos para Comer Saludablemente Fuera de Casa

Cuando comemos fuera de casa, es más difícil tomar decisiones de alimentación saludables. A menos de que pongamos en práctica estas cinco estrategias:

1. **Consulte los menús en línea para seleccionar un restaurante antes de salir de casa.**
2. **Comparta las porciones gigantes con sus acompañantes.**
3. **Cambie las sodas por agua y ahorre dinero y calorías.**
4. **Aléjese de la canasta de pan o de cualquier otra botana antes de la comida.**
5. **Pida una caja para llevar cuando ordene sus alimentos y llévese la mitad para después.**

¿Desea obtener información adicional?

Obtenga más información en
PacificSource.com/healthydining



5 Consejos para Comer Saludablemente Fuera de Casa

Cuando comemos fuera de casa, es más difícil tomar decisiones de alimentación saludables. A menos de que pongamos en práctica estas cinco estrategias:

1. **Consulte los menús en línea para seleccionar un restaurante antes de salir de casa.**
2. **Comparta las porciones gigantes con sus acompañantes.**
3. **Cambie las sodas por agua y ahorre dinero y calorías.**
4. **Aléjese de la canasta de pan o de cualquier otra botana antes de la comida.**
5. **Pida una caja para llevar cuando ordene sus alimentos y llévese la mitad para después.**

¿Desea obtener información adicional?

Obtenga más información en
PacificSource.com/healthydining



5 Consejos para Comer Saludablemente Fuera de Casa

Cuando comemos fuera de casa, es más difícil tomar decisiones de alimentación saludables. A menos de que pongamos en práctica estas cinco estrategias:

1. **Consulte los menús en línea para seleccionar un restaurante antes de salir de casa.**
2. **Comparta las porciones gigantes con sus acompañantes.**
3. **Cambie las sodas por agua y ahorre dinero y calorías.**
4. **Aléjese de la canasta de pan o de cualquier otra botana antes de la comida.**
5. **Pida una caja para llevar cuando ordene sus alimentos y llévese la mitad para después.**

¿Desea obtener información adicional?

Obtenga más información en
PacificSource.com/healthydining

