



## ¿Desea obtener información adicional?

Obtenga más información en  
[PacificSource.com/healthydining](http://PacificSource.com/healthydining)

- 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.



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](http://PacificSource.com/healthydining)

