



# 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. Decida el menú de antemano**—Planee con anticipación. Realice una búsqueda de restaurantes locales, consulte los menús en línea y decida cuál es la mejor selección de comida antes de salir de casa.
- 2. Comparta las porciones**—Comparta una parte de su comida con sus acompañantes. Esto le ayudará a reducir las porciones gigantes y a disfrutar más.
- 3. Tenga cuidado con las bebidas**—Los refrescos de soda, la cerveza y los cócteles pueden agregar cientos de calorías a su comida. En vez de ello, pida agua mineral con cítricos o una taza de café o té caliente.
- 4. Aléjese de la canasta de pan**—Mientras más hambre tenga, más difícil será rechazar la comida gratuita. Coma un refrigerio antes de salir para que sea más fácil evitar los palitos de pan o a los totopos con salsa.
- 5. Recuerde la caja**—Un viejo truco que funciona: Al ordenar la comida, pida al mesero que le traiga una caja para llevar. Coloque la mitad de su platillo en la caja y lléveselo a casa para disfrutarlo después.

**¿Desea obtener información adicional?**

Obtenga más información en **PacificSource.com/healthydining**

