UA CRCPHP — Creating a healthier Tucson

# Comiendo saludable cuando sales a comer

**Para mantener tu comida moderada en calorías, grasa, y azúcar:**

- Como bebida, puedes pedir agua, la leche sin grasa, el té sin azúcar, u otras bebidas sin azúcar añadido en vez de las sodas
- Pregunta por pan integral cuando pidas un sándwich
- Escoja platos que incluyen vegetales; ¡pregunte por verduras extras!
- Ordene platos cocinados al vapor o asados en vez de esos que son fritos o salteados
- Pregunta por la vinagreta separada de tu plato ; solo use lo que usted desea
- Ordene platos que no tengan salsas cremosas
- Trata de no agregar pocas  mantequilla a tu comida
- Escoja un postre con frutas

**Para evitar comer excesivamente:**

- Empieza tu plato con una ensalada llena de vegetales
- Escoja una porción “pequeña” o “mediana”
- Ordene algo del menú en vez de escoger la opción del bufet
- Comparte un plato con un amigo/a
- Cuando ya tengas tu plato, ponga a un lado la mitad para llevar a la casa
- Cuando ya hayas comido lo suficiente, deja lo demás
- En un viaje largo, empaque frutas frescas, vegetales, o nueces sin sal para ayudarte evitar comprar dulces o bocadillos grasosos.

The University of Arizona
Mel and Enid Zuckerman College of Public Health
Canyon Ranch Center for Prevention and Health Promotion
crcphp.arizona.edu