

Visite la página de Web de Asuntos Familiares <http://www.ext.colostate.edu/pubs/fammatrs/fmmenu.html>

Para más información contacte la oficina de la Extensión más cercana o visite el sitio de Web www.ext.colostate.edu

Los artículos encontrados en Family Matters tienen derecho de autoría, pero pueden ser reproducidos totalmente sin ninguna modificación si se acredita a Family Matters, Family and Consumer Sciences, Colorado State University Extension. Para cualquier otro tipo de solicitud, contacte al autor.

Gracias a la Extensión de Colorado State University del Condado de Denver por su apoyo en la traducción al español de Asuntos Familiares.

Los programas de Extension son accesibles sin discriminación.
Colorado State University,
U.S. Department of
Agriculture and Colorado
counties cooperating.



Cómo hacer selecciones saludables cuando se come fuera

Por Sheila Gains, Agente de Ciencias para la Familia y el Consumidor, Condado de Arapahoe

Para la mayoría de las familias, las comidas preparadas en casa son por lo general más saludables (bajas en grasas, sales o azúcares adicionadas) que la comida de restaurante. Pero, el comer comida casera no siempre es posible o práctico para las familias ocupadas. La buena noticia es que los padres pueden hacer selecciones saludables cuando coman fuera, desde el restaurante que se elija hasta los alimentos saludables que los restaurantes ofrecen en su menú para niños.

Podría ser imposible evitar cosas del menú que sean altas en grasas o azúcar, especialmente si los niños están acostumbrados a pedir cualquier cosa que ellos deseen. Si éste es el caso, empiece poco a poco, iniciando por fijar algunos límites para los pequeños. Si su familia está tratando de reducir el consumo de azúcar, considere la regla de ordenar agua, leche baja en grasa o té sin azúcar como bebida para acompañar; si ellos eligieran un refresco regular o un té azucarado, ellos no podrán ordenar postre. Si las bebidas azucaradas no son un problema en su familia, quizás la disminución de la cantidad o frecuencia del consumo de alimentos fritos sea algo que a usted le interese mejorar. En este caso, empiece por limitar la cantidad de la porción, ordenando una orden chica de papas fritas para que todos la compartan, evitando que todos tengan una orden propia.

A continuación se dan unos consejos adicionales para las familias, para cuando estén tratando de seleccionar opciones saludables cuando coman fuera.

Haga su tarea:

- Antes de elegir un restaurante visite la página Web del mismo, ya que muchos restaurantes tienen información nutricional de los alimentos que allí sirven. Como parte de la reforma de salud, las cadenas grandes de restaurantes pronto serán obligadas a presentar la información nutricional de los alimentos listados en el menú.

Elija alimentos sin freír:

- Los alimentos sin freír son, por lo general, descritos en el menú como: horneados, a la parrilla, hervidos, asados, escalfados o al vapor.

Elija más frutas, verduras y granos enteros:

- Pida una ensalada adicional, verduras al vapor o una taza de fruta como sustituto de papas fritas, totopos o arroz blanco.
- Añada lechuga, tomates y otras verduras a los emparedados.
- Solicite pan tostado, bolillos, pizza, etc., hechos de grano entero.
- Elija, durante la comida, pan de harina de maíz en lugar de pan blanco.

Evite la grasa:

- Elija mostaza en lugar de mayonesa en sus emparedados. La salsa y la mayonesa baja en grasa son otras buenas selecciones. La salsa es una excelente alternativa para evitar el aderezo tipo ranchero cuando los niños deseen algo para comer sus verduras.
- Pida alimentos sin mantequilla adicionada, aderezos para ensalada, aderezos de carne o salsas, o pida que sean servidos en platitos para que usted pueda controlar las cantidades de consumo.
- No exagere el consumo de ensalada de repollo, zanahoria y cebolla con mayonesa. También evite comer muchas ensaladas de pasta o ensaladas de papa. Todos esos alimentos son, por lo general, altos en grasas y carbohidratos.



En cuanto a los refrescos, piénselo dos veces:

- Evite las calorías vacías presentes en los refrescos y tes azucarados.
- Elija agua, leche baja en grasa, té sin endulzar o jugo 100% de fruta.
- Si se eligiera jugo, ordene un vaso pequeño y cámbiese al agua si se siguiera con sed.

Elija el tamaño correcto:

- Evite el tamaño multifamiliar.
- Planee de antemano para dividir las porciones grandes.
- Si le sirvieran más de lo que usted debiera comer, llévese el resto a casa para comer después.
- Para reducir el tamaño de la porción de los adultos, pregunte si pudiera ordenar una porción para niños o para personas de la tercera edad.

Busque el logotipo de Comidas Inteligentes (Smart Meal™) :

- El Departamento de Colorado para la Salud Pública y el Ambiente ha desarrollado el programa Smart Meal™ for Kids para ayudar a los padres a identificar rápidamente selecciones de comidas saludables para niños en los menús de restaurantes participantes. www.smartmealcolorado.com (sitio en inglés).

Hablemos:

Los niños quisieran saber “¿Qué es lo que pasa, por qué no puedo ordenar una hamburguesa, papas fritas y una malteada para cenar como siempre?” Será mucho más fácil hablarles a los niños acerca de las nuevas reglas relacionadas con lo que pueden y lo que no pueden ordenar antes de que estén en su restaurante favorito y antes que ellos estén “hambrientos”. Trate de hacerlos entender hablándoles sobre sus deseos de sentirse más saludable como familia. Explíqueles que al hacer algunos pequeños cambios, en lo que se refiere a las comidas que consumen, y que siendo más activos todos, como familia, pueden mejorar su salud. ¡Sea un buen modelo y haga cambios usted mismo!

Recetas para la salud:

En lugar de ordenar una rebanada de pastel de manzana o un helado con chocolate en un restaurante, esperen y coman el postre en casa. Pruebe una de los siguientes postres saludables:

- Prepare licuados hechos con leche baja en grasa, yogurt o leche de soya con plátano o fresas y hielo.
- Corte en cubos una sandía enfriada en el refrigerador.
- Perfore, sacando las semillas, unas manzanas y rellénelas con bombones y espolvoree canela en polvo antes de cocinarlas en el horno de microondas.
- Ofrezca un tazón pequeño de fresas, cerezas dulces o uvas.

