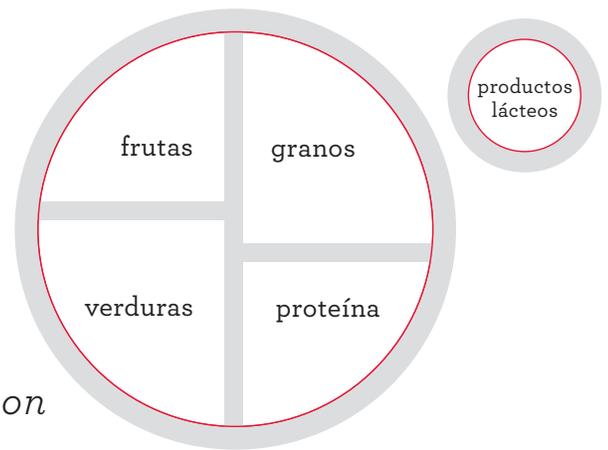


Cenando Fuera de Casa

Cenar fuera de casa puede ser una comida familiar conveniente y divertida. Aplica lo que sabes sobre las frutas y verduras para elegir alimentos saludables.

TAMAÑO DE LA PORCIÓN:

- Utiliza **MIPLATO** como una guía cuando salgas a cenar—recuerda que la mitad del plato debe llenarse de frutas y verduras!
- Ordena un plato principal y compártelo con otra persona, o llévate las sobras a casa para comértelas al día siguiente.



CHOOSEMYPLATE.GOV/EN-ESPAÑOL.HTML

ELIGE SABIAMENTE

A LA PARRILLA: Los alimentos que son empanizados o fritos son altos en grasas. En su lugar, ordena alimentos a la parrilla o al horno.

OLVÍDATE DEL AZÚCAR: Elige agua, té sin azúcar, leche descremada o 1%, en vez de refrescos, limonada o té dulce, ya que son bebidas altas en azúcar.

ES HORA DE USAR LA SALSA: La salsa es una alternativa saludable (y sabrosa) a la crema agria, queso o aderezo para ensaladas, los cuales son altos en grasas. Ordena el aderezo para ensaladas, gravy o salsa aparte.

CÁMBIALO: Pide que te cambien una opción, poco saludable, como las papas fritas o papitas, por fruta fresca o verduras al vapor.

ALÉJATE DEL BUFÉ: Evita los bufés. ¡Estos lugares suelen servir muchos alimentos **WHOA**, y es fácil comer demasiado!

AMERICANA

- 🍴 Carnes o pescado a la parrilla o al horno
- 🍴 Verduras al vapor o a la plancha
- 🍴 Panes o bollos hechos de granos enteros
- 🍴 Aderezos de vinagreta
- 🍴 Mostaza en lugar de mayonesa
- 🍴 Fruta como postre
- * *Ordena sin queso o tocino*

- 🍴 Hamburguesas, hotdogs, corndogs
- 🍴 Alimentos fritos como papas fritas
- 🍴 Crema agria, aderezos para ensaladas, mayonesa, gravy
- 🍴 Macarrones con queso, ensalada de papa
- 🍴 Pan o papas con mantequilla

**MEXICANO
O TEX-MEX**

- 🍴 Fajitas: carnes y verduras a la parrilla
- 🍴 Frijoles pintos o negros
- 🍴 Salsa y guacamole
- 🍴 Verduras a la parrilla
- * *Ordena sin queso o queso aparte para espolvorear una pequeña cantidad*
- * *Ordena ensaladas en un recipiente regular en vez de un recipiente hecho de tortillas o tostadas*

- 🍴 Alimentos cubiertos o rellenos de queso, como enchiladas de queso
- 🍴 Alimentos fritos: chiles rellenos, chimichangas, taquitos, empanadas
- 🍴 Frijoles refritos, crema agria
- 🍴 Tostadas y recipientes de tostada
- 🍴 Tres leches y otros postres

ITALIANO

- 🍴 Pasta integral
- 🍴 Salsa de tomate estilo italiano
- 🍴 Platos con verduras, como la pasta primavera
- 🍴 Carnes o pescado a la parrilla

- 🍴 Platos con salsas cremosas, como la pasta fettuccini alfredo
- 🍴 Pan de ajo, palitos de pan
- 🍴 Platos con queso, tales como el pollo parmesano y lasaña

ASIÁTICO

- 🍴 Verduras salteadas o al vapor, con cortes de carne bajos en grasa o tofu
- 🍴 Platos que contengan vegetales, como los vegetales salteados
- 🍴 Arroz integral, rollitos primavera fríos, sopa agria y picante, y sopa de huevo

- 🍴 Arroz frito, fideos lo-mein
- 🍴 Comidas fritas, como rollitos de huevo, wontons fritos
- * *Muchos platos están cubiertos en salsas que son altas en azúcar*

PIZZA

- 🍴 Masa delgada
- 🍴 Masa integral
- * *Agrega verduras, como cebolla, pimienta, aceitunas y champiñones*
- * *Ordena menos queso*
- * *Ordena vegetales o ensalada como acompañamiento*

- 🍴 Pizza de masa gruesa o regular
- 🍴 Salsa de mantequilla y ajo o aderezo Ranch
- 🍴 Carnes: chorizo, salchichón, tocino
- 🍴 Orillas rellenas
- 🍴 Palitos de pan
- 🍴 Pizza de postre
- 🍴 Alitas de pollo fritas