

Boletín de Salud

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SALUD MENTAL DE LA CIUDAD DE NUEVA YORK

#86 en una serie de Boletines de Salud sobre temas de interés apremiante para todos los neoyorquinos



Comer fuera, comer bien

Cómo elegir inteligentemente



Hay muchas opciones para comer fuera en la Ciudad de Nueva York.

Las porciones grandes, muchas calorías y mucha sal pueden ser un reto al ordenar.

- A menudo las **Porciones** en los restaurantes y los lugares para ordenar son muy grandes para una comida.
- Las **calorías extras** lo ponen en peligro de desarrollar obesidad y diabetes.
- El **exceso de sal** puede aumentar la presión arterial y causar un ataque o derrame cerebral.
- **Muchos alimentos altos en grasa** aumentan su riesgo de enfermedad cardíaca.

Los cambios pequeños pueden hacer una diferencia.

En vez de esto



Té azucarado o limonada

Elija esto



Agua o agua Seltzer

En vez de esto



Las carnes altas en sal y grasa (como el tocino, jamón y la salchicha)

Elija esto



Las carnes magras (como el pollo, pavo y pescado)

En vez de esto



Frituras

Elija esto



Las comidas a la parrilla, asadas y al horno

En vez de esto



Aderezo cremoso de ensalada

Elija esto



Aceite y vinagre al lado

Cómo elegir inteligentemente

Cuando coma fuera o coma algo rápido

¡Reduzca el tamaño! Coma porciones más pequeñas.

- No *agrande* nada. Ordene el tamaño pequeño cada vez que pueda.
- Coma solo la mitad, y lleve la otra mitad a casa para otra comida.
- Comparta un plato principal con un amigo.
- Dígale al mesero que no le traiga la canasta de pan o los nachos.



Coma más frutas y verduras.

- Elija frutas con su comida en vez de papitas fritas o pretzels.
- Pida una porción de verduras o una ensalada con aderezo al lado.



Beba agua, agua Seltzer o bebidas bajas en calorías.

- Evite la soda y cualquier bebida azucarada, como las bebidas deportivas, bebidas "energéticas", té y limonada endulzadas.
- Compare las calorías en los tableros del menú. Demasiado café y té contienen muchas calorías.

Reduzca la sal.

- Pida las salsas y los aderezos al lado.
- Elija salsa de soja baja en sodio.
- Reduzca el consumo de quesos y carnes, como el tocino, jamón y salami.
- Pida que preparen su comida sin sal o sin glutamato monosódico (MSG). Usted puede añadir sal al gusto siempre.



Evite las comidas grasosas.

- En vez de las comidas fritas, elija las horneadas, a la parrilla o las asadas.
- No añada queso a los sándwiches y ensaladas.
- Elija pollo (sin la piel), pescado y pedazos delgados de carnes de res o cerdo magros.
- Elija sopas a base de caldo en vez de sopas a base de crema.



¿Verdadero o falso?

- 1 No vale la pena pedir porciones más pequeñas.**
Falso. Muchos restaurantes ahora ofrecen “platos pequeños” y medias porciones por menos dinero. Indudablemente vale la pena preguntar.
- 2 No puedo fallar si como una ensalada.**
Falso. Depende de lo que contenga. Algunas ensaladas no son tan saludables como usted piensa. Tenga cuidado con los trocitos de crutones sazonados, el queso, tocino, jamón y los aderezos cremosos. Pida su aderezo al lado.
- 3 El pollo siempre es más saludable que la carne de res.**
Falso. Es importante la preparación. Por ejemplo, el pollo frito puede tener más grasa y calorías que un corte de carne de res magra.
- 4 La soda y otras bebidas azucaradas son una causa principal del sobrepeso.**
Verdadero. Los estadounidenses consumen de 200 a 300 calorías más que las calorías que consumían hace 30 años – con un gran aumento debido a las bebidas azucaradas.

Más Información y Ayuda

Departamento de Salud y Salud Mental de la Ciudad de Nueva York
nyc.gov/health o llame al 311

Boletines de Salud
nyc.gov/health o llame al 311

- #51 Cómo perder peso y no volver a subir
- #73 ¿Está tomando las libras?
- #76 Grasas buenas/Grasas malas
- #82 ¡Reduzca la sal!

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades
cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/energy_density.html

American Heart Association
www.heart.org; busque: “Dining out”

Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (guías alimenticias)
www.choosemyplate.gov

LLAME AL
311

Para obtener copias de cualquier Boletín de Salud

Todos los Boletines de Salud también están disponibles en nyc.gov/health

Visite nyc.gov/health/email para recibir una suscripción por correo electrónico gratis



**Departamento de Salud y Salud Mental
de la Ciudad de Nueva York**
New York City Department of Health and Mental Hygiene
Gotham Center, 42-09 28th Street
L.I.C., New York 11101-4134

Michael R. Bloomberg, Alcalde
Thomas Farley, M.D., M.P.H., Comisionado

Oficina de Comunicaciones
Bureau of Communications

Christina Chang, M.P.P., Comisionada Adjunta Interina
Cortnie Lowe, M.F.A., Editora Ejecutiva y Editora para Proyectos Especiales
Olivia Mera, Gerente de Proyectos
Rina Renella, Traductora

Preparado en cooperación con:
División de Promoción de la Salud y Prevención de Enfermedades,
Oficina de Prevención de Enfermedades Crónicas



Comer fuera, comer bien
Cómo elegir inteligentemente

LLAME AL
311

Para servicios no urgentes en la Ciudad de Nueva York.
Interpretación telefónica en más 170 idiomas