

# Comiendo saludable a la carrera: consejos de un mes.

---

Publicado el: 15-02-2018

Cada vez es más frecuente, que los consumidores quieran alimentos que estén a la mano, prácticos y de buen sabor. Ya sea que se vaya a un restaurante de comida rápida o formal, o que recoja la comida para llevar, el comer fuera de la casa ya es parte del estilo de vida de los Americanos.

Hoy en día, hay comida en casi todo lugar -- colegios, negocios, farmacias, bodegas, librerías, supermercados, máquinas de venta de alimentos, eventos culturales, deportivos y centros de recreación. Los siguientes consejos le ayudarán a hacer selecciones sabias en sus comidas: "Alimentación Saludable, Persona Saludable."

1. Tómese su tiempo a la hora de escoger las comidas del menú.
2. Escoja alimentos fritos ocasionalmente -- prefiera lo horneado, a la brasa, hervido o al vapor.
3. Ordene la porción regular o de niños. Las mega-porciones son probablemente más de lo que necesita.
4. Tome leche o un batido bajo en grasa, para que le proporcionen extra calcio.
5. Escoja una ensalada en lugar de papas fritas.
6. Divida su porción. Comparta con un amigo las papas fritas o un sandwich grande.
7. Incremente los nutrientes de los sandwiches añadiendo tomate, pimientos y otros vegetales.
8. En vez de papas fritas o aros de cebolla frita, pida maíz, habichuela verde, frijol horneado, o arroz.
9. Una papa al horno ofrece más fibra y menos calorías que las papas fritas, pero no exagere con la mantequilla y la crema agria. Póngale brócoli, una pequeña cantidad de queso o salsa.
10. En el deli o tienda de sandwiches, seleccione carnes y embutidos bajos en grasa (carne magra, jamón, pavo o pollo) con un pan de grano integral.
11. Para una comida ligera, ordene una entrada en lugar del plato principal.

12. Controle los condimentos, especialmente las salsas y aliños de sandwiches y ensaladas. Pida mostaza, catsup, salsa o condimentos bajos en grasa.
13. Disfrute de comidas étnicas como sofrito de vegetales Chinos, burrito Mejicano relleno de vegetales. Limite a la crema agria, queso y guacamole.
14. En el bar de las ensaladas, llene su plato de vegetales de hoja verde, zanahoria, pimientos y otros vegetales frescos. Disminuya el uso de salsas a base de cremas.
16. Ordene ensalada con el aliño al lado para que pueda controlar la cantidad que le pone.
15. ¿Muy grandes las porciones? Llévase la mitad de su plato principal y úselo en otra comida del día.
17. Coma la comida baja en calorías primero. Las sopas y ensaladas son buenas opciones.
18. Si usted es de las personas que tiende a comer en exceso, evite los especiales de 'todo lo que pueda comer', buffets, y bares de ensaladas de cantidad ilimitada.
19. Si escoge un buffet, llene el plato de ensalada primero. No haga más de dos viajes al buffet y use un plato pequeño para servirse menos comida.
20. Para una merienda ligera, tome un batido de jugos, coma una fruta o un yogur.
21. Como postre, escoja fruta fresca o una ensalada de frutas. O comparta con un amigo el postre.
22. Llene su pizza con verduras. Si añade carnes, pida un jamón bajo en calorías, tocino Canadiense, pollo o camarones.
23. Busque sandwiches hechos con tortillas suaves. Los rellenos de mariscos, pollo o vegetales a la parrilla son generalmente bajos en grasa.
24. Para un desayuno rápido, coma un cereal con leche. Prefiera un cereal de grano integral o de salvado y obtendrá fibra, vitaminas B y carbohidratos complejos.
25. Prepare un sandwich más saludable en el desayuno- reemplace al tocino o a la salchicha, con un tocino o jamón Canadiense. Ordene el sandwich en un panecillo English muffin, bagel o pan redondo.

26. En lugar de una donut, ordene un English muffin, bagel o un pretzel simple. Unte queso bajo en grasa o margarina - o solo use mermelada.

27. Refrigere los restos de comida del restaurante si no los va a ingerir inmediatamente. Deseche las comidas que se mantuvieron a temperatura del ambiente por más de dos horas.

28. Préstele atención a las porciones grandes de panecillos, bagels, croissants y bizcochos. Un panecillo jumbo tiene el doble de gramos de grasa y calorías que el regular.

29. Para un desayuno a la carrera seleccione un yogur y una fruta para empezar bien el día.

30. Lleve en su cartera comidas fáciles de cargar y que no requieran refrigeración, para tener una merienda a la mano. Por ejemplo, galletas con mantequilla de maní, cajitas de cereales, fruta seca, pretzels, o palomitas de maíz natural. La fruta fresca viene en su propio 'paquete', lista para llevarse. Pruebe las diversas variedades de acuerdo a las temporadas.

**Fuente:** <https://netsaluti.com>