



¿Qué debo saber para salir a comer?

Toma esfuerzo y compromiso cambiar los hábitos alimentarios. La gente no puede cambiar de la noche a la mañana. De hecho, es mejor adquirir lentamente hábitos nuevos. De esta manera, puede comenzar hábitos nuevos y positivos que resulten tan cómodos como los viejos. Descubrirá que su nuevo estilo de vida saludable le ayudará a verse mejor, a sentirse mejor y a tener un corazón más saludable. Salir a comer no significa perder el control de su plan de alimentación. Planear y tomar decisiones inteligentes le puede permitir seguir una dieta baja en grasas saturadas y colesterol prácticamente a dondequiera que vaya.

Estudie el menú antes de que venga el mesero y no tenga miedo de preguntar cómo se prepara la comida. Recuerde, no tiene que terminárselo todo. Siempre existe la opción de pedir que le empaquen el resto para llevar.



¿Qué debo pedir?

- Pregunte por opciones bajas en grasa o sin grasa.
- Pídale al camarero que reemplace cosas como papas fritas con cosas como verduras al vapor.
- Utilice las directrices básicas de su plan de alimentación sana cuando elija el plato principal. Elija carne magra, pescado o pollo sin piel.
- Asegúrese de que su plato se prepare asado, horneado, a la plancha, al vapor o hervido, y no frito.
- Pida acompañamientos de verduras y pida que no les pongan salsa ni mantequilla.
- Pida aderezo para ensaladas bajo en calorías o un limón en su lugar.
- Pida papas al horno, hervidas, o asadas en lugar de fritas. Y pídalas sin mantequilla ni crema agria.
- Pida fruta fresca o un sorbete en lugar de torta, pastel o helado.
- Si parece que todo lo del menú está “prohibido”, pídale al chef que le prepare una bandeja de frutas o de verduras. A la mayoría de los chefs les encantará hacerlo.

¿Qué debo evitar?

- Aléjese de la mantequilla o pida que se la retiren. Pida margarina en su lugar.
- Pida que le traigan las salsas y aderezos en un plato separado para que pueda controlar la cantidad.
- Manténgase alejado de los aperitivos fritos y de las sopas cremosas. Comience la comida con una sopa a base de caldo, como la minestrone o el gazpacho.
- En las barras de ensaladas, aléjese de los alimentos ricos en grasa, como el queso, los aderezos cremosos, los huevos, los cubitos de pan frito, las aceitunas y los trocitos de tocino.

- Pida que preparen su comida sin mantequilla. Quítele la piel a las aves, así como las salsas cremosas. Le sorprenderá lo bien que pueden saber la carne, el pescado y el pollo si se les quita la grasa visible y se asan “en seco”.
- Quítele la piel a las aves, así como la grasa visible a la carne.

¿Qué debo saber sobre los restaurantes étnicos?

- En los restaurantes orientales, pida un plato de pollo o pescado y verduras sofritos al estilo chino. Si el plato principal es al vapor, aún mejor. En lugar de arroz frito, pídale al vapor.
- En los restaurantes italianos, prefiera las salsas marinara rojas en lugar de las blancas cremosas. Pruebe un plato de pescado o pasta sin carne en lugar de platos con embutidos o albóndigas. Coma pan italiano solo en lugar de comerlo untado con mantequilla de ajo. Y no exagere con el queso parmesano rallado.
- En los restaurantes mexicanos, pida salsa o salsa picante, pero limite el guacamole, el queso y la crema agria. Prefiera las tortillas de maíz en lugar de las de trigo y evite los frijoles refritos. Pruebe sopas y ensaladas en lugar de comidas fritas y busque mariscos frescos en el menú.

¿Dónde puedo obtener más información?

1. Hable con su médico, enfermera u otro profesional de atención de la salud. Si tiene enfermedad cardíaca o ha tenido un ataque cerebral, los miembros de su familia también podrían estar en mayor riesgo. Es muy importante que ellos hagan cambios ahora para disminuir sus riesgos.
2. Llame al 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721) o visite americanheart.org para obtener más información sobre la enfermedad cardíaca.
3. Para obtener más información sobre ataques cerebrales, llame al 1-8884-STROKE (1-888-478-7653) o visite StrokeAssociation.org.

Tenemos muchas otras hojas de datos y libritos educativos para ayudarlo a tomar decisiones más saludables para reducir sus riesgos, manejar su enfermedad o cuidar de un ser querido.

El conocimiento es poder, así que ¡Aprenda y Viva!

¿Tiene preguntas o comentarios para su médico?

Tómese unos minutos para escribir sus propias preguntas para la próxima vez que consulte a su médico. Por ejemplo:

¿Qué puedo comer en restaurantes de comidas rápidas?

¿Cómo puedo controlar las porciones?