



KOHL'S
Healthy
at Home

Maneras de comer saludable mientras comen fuera

Todos tenemos días en los que no tenemos mucho tiempo. Aunque a menudo es más saludable cocinar y comer los alimentos en casa, a veces comer fuera es necesario. Estos son algunos consejos sencillos para comer más saludable mientras cenan fuera:

- Eviten ordenar comidas en porciones “grandes” o “extra grandes” en restaurantes de comida rápida
- En los restaurantes donde se puedan sentar, que usualmente sirven porciones muy grandes, envuelvan la mitad de su comida al momento en que se la sirvan para así llevársela a la casa
- Consideren ordenar del menú infantil para tanto los niños como para los adultos porque estas comidas suelen ser de un tamaño más apropiado
- Ordenen un aperitivo como su plato principal o compartan un plato principal con un amigo o un miembro de la familia
- Eviten los bufés cuando se posible. Es probable que ustedes coman mucho más cuando la comida no tiene limite

HAGAN SUSTITUCIONES SALUDABLES CUANDO SEA POSIBLE, TALES COMO:

- Ordenar panecillos o pan “seco” complementario (sin mantequilla)
- Cambiar las papitas o papas fritas complementarias por frutas o vegetales
- Escoger que su carne sea a la parrilla u horneada en lugar de frita
- Beber agua o leche sin grasa en lugar de una gaseosa (*Bono: esto también puede ahorrarles dinero pues el agua es regularmente gratis*)
- Ordenar salsas o aderezos para ensaladas a un lado para ustedes poder controlar cuánto come