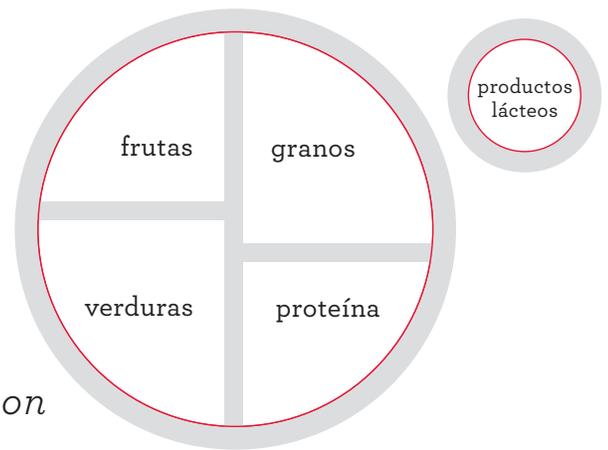


# Cenando Fuera de Casa

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-ESPANOL.HTML](http://CHOOSEMYPLATE.GOV/EN-ESPANOL.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!

## ESTILO DE COCINA

## OPCIONES GO

## OPCIONES WHOA

### 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, corn dogs
- ✓ 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