



Sesión 10: Visión general

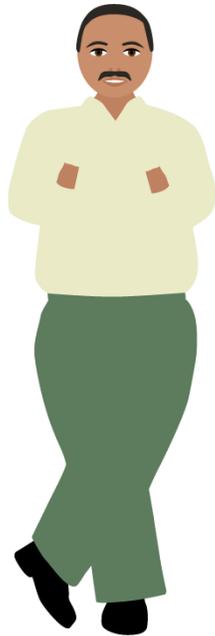
El desafío de comer afuera

Comer fuera de la casa es muy común en las vidas de muchas personas, pero puede ser un desafío para las personas que están intentando comer en forma saludable. Sin embargo, se puede lograr. Solamente requiere que planee y tome opciones bien pensadas.

¿De qué se trata esto?

Comer saludable fuera de casa requiere planear con anticipación.

En el restaurante es importante pedir lo que uno quiere. Sea firme, pero amable. Lo que más le interesa al camarero es tratar de darle lo que usted desea. Pedir lo que necesitamos, sobre todo en público, no es tan fácil para algunas personas. Por eso, pedir y obtener lo que queremos toma práctica.



Datos breves

Si uno tiene sobrepeso u obesidad, ¿con el tiempo desarrollará diabetes tipo 2?

Las personas con sobrepeso tienen mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 que las personas con un peso saludable. Sin embargo, existen otros factores que también afectan nuestro riesgo de desarrollar la enfermedad. Por ejemplo, con la edad crece el riesgo, y algunos grupos raciales tienen más riesgo que otros (la diabetes tipo 2 es más común en afroamericanos, latinos, indios americanos, hawaianos nativos y otros isleños del Pacífico).

La diabetes también puede ser hereditaria. Por lo tanto, si uno o más de nuestros familiares tienen diabetes, nuestras probabilidades de desarrollar diabetes son más altas que las de las personas que no tienen familiares con diabetes.

Hay muchas personas que no conocen los factores que aumentan el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 y creen que el sobrepeso es el único factor. Pero, la mayoría de las personas con sobrepeso nunca desarrollan diabetes tipo 2 y, algunas personas con diabetes tipo 2 tienen un peso normal o solamente un poco de sobrepeso.

Hacer buenas decisiones

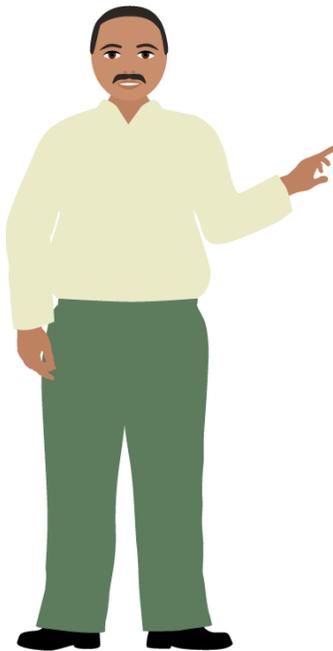
Un gran desafío con respecto a comer fuera de la casa es encontrar y elegir opciones de alimentos saludables. Con frecuencia, un restaurante, una fiesta o un evento no tendrán exactamente lo que usted desea comer. Sea creativo, manténgase comprometido y no se preocupe si la situación no es ideal. Aprenderá de cada situación y estará más preparado en el futuro.



Cuatro claves para comer afuera en forma saludable

1. Planear con anticipación

Tener un plan lo ayudará a prepararse para las situaciones difíciles y manejarlas con más facilidad. Si planea con anticipación, tendrá menos probabilidades de encontrarse con obstáculos.



2. Pida lo que desea

Pedir lo que desea depende completamente en usted. Un buen restaurante querrá cumplir con sus necesidades. Después de todo, usted está pagando por la comida. Sea firme y amable.

3. Hágase cargo de lo que lo rodea

Tome medidas para rodearse de cosas que le faciliten alcanzar su meta de comer saludable, como elegir un restaurante con opciones de bajo contenido de grasas y salir con personas que apoyen su estilo de vida. Si puede, elimine los factores que interfieran con sus metas o que lo tienten.

4. Elija los alimentos con cuidado

Generalmente, hay más opciones de comidas cuando come fuera de su casa. Tenga precaución al elegir los alimentos y manténgase enfocado en sus metas.



Planee con anticipación

Los siguientes son algunos consejos sobre cómo planear con anticipación al comer afuera.

- ✓ Llame a los restaurantes o visite sus sitios web para informarse de las opciones del menú con bajo contenido de grasas y calorías.
- ✓ Seleccione un restaurante que ofrezca opciones con bajo contenido de grasas y calorías.
- ✓ Si planea salir a cenar fuera de la casa, coma menos grasas y calorías a través del día antes de salir a cenar.
- ✓ Antes de salir, coma un pequeño bocadillo saludable o tome una bebida grande con bajo contenido de calorías o sin calorías.
- ✓ Planee lo que pedirá antes de llegar al restaurante y pida sin mirar el menú.
- ✓ No tome alcohol antes de comer.
- ✓ Cuando vaya a fiestas o eventos donde sirven una cena, lleve un alimento saludable con bajo contenido de grasas y calorías para compartir con los demás.



Pida lo que desea

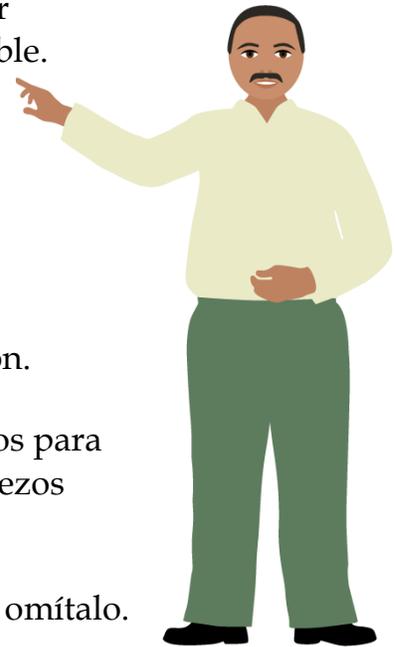
Los restaurantes esperan que las personas pidan lo que desean, por eso, infórmese de las opciones de alimentos saludables. Después de todo, ¡usted está pagando por su comida!

Pida los *alimentos* que desea:

- ✓ Pida alimentos con bajo contenido de grasas y calorías.
- ✓ Pregunte si los alimentos pueden ser cocinados en una forma más saludable.
- ✓ No tema pedir alimentos que no estén en el menú.

Pida las *cantidades* que desea:

- ✓ Pregunte qué tamaño tiene la porción.
- ✓ Pida que le sirvan aparte los aderezos para las ensaladas, las salsas u otros aderezos cremosos.
- ✓ Pidan menos cantidades de queso u omítalo.
- ✓ Comparta el plato principal o el postre con otra persona.
- ✓ Pida un tamaño pequeño (aperitivo, tamaño de niños, media porción).
- ✓ Antes o después de la comida, pida que la cantidad que no desea comer la pongan en un recipiente para llevar a su casa.





Pida lo que desea (continuación)

Cómo pedir lo que desea:

- ✓ Use un tono de voz suficiente alto, firme y amable.
- ✓ Mire a los ojos de la persona.
- ✓ Repita sus necesidades hasta que sea escuchado. Mantenga la voz calma.

Si le traen algo que no pidió:

- ✓ Evite sonar amenazante o lo contrario (sumiso).
- ✓ Sea firme y amable.

“Esto se ve muy rico. Pero pedí que el pescado fuera asado, no frito. ¿Me podrían traer pescado asado, por favor?”



Hágase cargo de lo que lo rodea

Los siguientes son algunos consejos importantes para que se haga cargo de lo que lo rodea y que lo ayudará a continuar a elegir opciones saludables cuando no coma en su casa.

Sea el primero en ordenar.

- ✓ De esta forma, será menos probable que pida comidas menos saludables y evitara ser influenciado por lo que las demás personas pidan.

No ponga en la mesa los alimentos que no desea comer.

- ✓ Pídale al camarero que retire el pan y la mantequilla de la mesa.

Pídale al camarero que retire su plato tan pronto termine de comer.

- ✓ Tendrá menos posibilidades de seguir comiendo lo que sobra en su plato cuando ya está satisfecho.



Elija los alimentos cuidadosamente

Este al tanto de estas palabras en los menús que indican un **alto contenido de grasas**.

A la holandesa
A la parmesana
Cocido en salsa
Con crema, cremoso,
salsa de crema
Con mantequilla
Empanado
En escalope
Estilo sureño

Frito, frito en abundante aceite,
papas fritas, rebozado,
frito en sartén
Gratinado
Masa
Suculento
Salsa
Salsa de queso
Salteado
Sazonado



En su lugar, busque las siguientes **palabras que indican menos contenido de grasa**.

A la parrilla
Al horno
Al vapor
Asado

Asado al horno
Escalfado
Hervido
Salteado en wok

Use estos consejos para elegir sus alimentos.

- ✓ Tenga precaución con las salsas.
- ✓ Piense en lo que realmente *necesita* comer.
- ✓ Quite la grasa de la carne.
- ✓ Quite la piel del pollo.



¿Qué hay en el menú?

Independiente del restaurante al que vaya, puede elegir opciones con menos contenido de grasas y calorías. Pregunte al camarero de qué forma se preparan los alimentos. Recuerde que la mayoría de los restaurantes sirven ensaladas mixtas que pueden ser una opción baja en grasas si se le agrega jugo de limón, vinagre o un aderezo bajo en grasas.

Tipo de restaurante	¡ADELANTE! Opciones bajas en grasas	¡PRECAUCIÓN! Opciones altas en grasas
Pizza	<ul style="list-style-type: none"> • Pizza simple, con solo queso. Pida que le pongan mitad de la cantidad de queso o queso con bajo contenido de grasa. • Cebollas, pimientos verdes, hongos 	<ul style="list-style-type: none"> • Cubiertas de carnes como salchicha o pepperoni. • Aceitunas
Hamburguesas (comida rápida)	<ul style="list-style-type: none"> • Asada a la parrilla, extra magra • Pollo asado a la parrilla o asado al horno, sin salsas cremosas 	<ul style="list-style-type: none"> • Hamburguesa grande, hamburguesa con queso • Papas fritas • Pescado o pollo frito • Salsas preparadas con mayonesa, queso o tocino
Comidas mejicanas	<ul style="list-style-type: none"> • Tortillas calentadas (no fritas) • Fajitas de pollo o carne de res a la parrilla • Tacos blandos (tortillas de harina o maíz) • Salsa 	<ul style="list-style-type: none"> • Enchiladas • Chili con queso • Tortillas fritas, chips de tortillas • Crema agria, guacamole • Tacos crujientes
Comidas chinas y japonesas	<ul style="list-style-type: none"> • Pollo salteado en el wok • Verduras salteadas en el wok • Arroz al vapor • Sopa • Teriyaki 	<ul style="list-style-type: none"> • Carne de res, pollo o pescado frita • Arroz o fideos fritos • Rollos de huevo • Won ton frito • Tempura
Comidas italianas	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con salsa de tomate sin carne • Sopa minestrone 	<ul style="list-style-type: none"> • Salchicha • Lasaña, manicotti, otros platos de pasta con queso o crema • Platos fritos o rebozados con pan como carne de ternera o berenjena a la parmesana
Mariscos	<ul style="list-style-type: none"> • Mariscos asados a la parrilla, horneados o hervidos, con limón • Papas al horno sin condimentos cremosos 	<ul style="list-style-type: none"> • Pescado frito • Tortas de maíz fritas
Parrillas	<ul style="list-style-type: none"> • Cóctel de camarones • Pollo o pescado asado a la parrilla • Papas al horno sin condimentos 	<ul style="list-style-type: none"> • Bistec (excepto cortes magros) • Papas gratinadas • Aros de cebolla y otras verduras fritas • Papas fritas



La comida rápida *puede ser baja en grasa*

Arby's		
Opción	Gramos de grasa	Calorías
Sándwich pequeño de carne asada (roast beef)	8	210
Sándwich regular de carne asada (roast beef))	14	360
Jamón y queso suizo gratinado	8	300
Sándwich de pollo Cravin' Chicken Sandwich - Asado	12	370
Ensalada de pollo asado y picado	13	250
Ensalada picada de acompañamiento	5	70

Burger King		
Opción	Gramos de grasa	Calorías
4 pedazos de tenders de pollo (Crown-shaped chicken tenders)	11	190
Sándwich de pollo (Tendergrill)	18	470
Hamburguesa vegetariana BK, sin mayonesa	7	320
Hamburguesa, sin mayonesa	10	260
Ensalada jardinera con pollo Tendergrill, aderezo ranch sin grasas (sin aderezo)	7 (7)	290 (230)
Ensalada aparte, aderezo ranch sin grasas (o sin aderezo)	3.5 (3.5)	130 (70)
Manzana fresca frita BK (Fresh Apple fries)	0.5	70

Chick-Fil-A		
Opción	Gramos de grasa	Calorías
Sándwich de Pollo	17	430
Sándwich de pollo a la parrilla	4	290
Wrap frío de pollo picante o pollo a la parrilla	12	410
Sopa campestre de pechuga de pollo	4	140
Ensalada jardinera con pollo a la parrilla	6	180
Ensalada de pollo a la parrilla con frutas	6	220
Ensalada a la parrilla estilo suroeste	9	240
Ensalada de acompañamiento	4.5	70
Ensalada de zanahorias y pasas, mediana	12	260
Taza de frutas, mediana	0	70
Parfait de yogur	3	230



La comida rápida *puede ser baja en grasa*
(continuación)

Domino's Pizza		
Opción	Gramos de grasa	Calorías
Pizza mediana de queso, 2 porciones	16	420
Pizza mediana de jamón y piña, 2 porciones	13	400
Pizza de espinaca mediana, 2 porciones	13	370
Pizza de hongos mediana, 2 porciones	13	370

KFC		
Opción	Gramos de grasa	Calorías
Muslo de pollo Original Recipe	7	120
Pechuga de pollo a la parrilla	8	210
KFC Snacker, Honey BBQ	3	210
Ensalada de la casa de acompañamiento, aderezo ranch sin grasas (o sin aderezo)	0 (0)	50 (15)
Granos de maíz dulce	0.5	100
Judías verdes	0	20
Puré de papas con salsa	4	120
Ensalada de col	10	180

Long John Silver's		
Opción	Gramos de grasa	Calorías
Ensalada de salmón Grille Smart Choice	7	280
Ensalada de tilapia Grille Smart Choice	4.5	250
Salmón del Pacífico a la parrilla	5	150
Pilaf de arroz	1	180
Barrita de pan	3.5	170
Ensalada de col	15	200
Verduras variadas	2	50
Maiz (sin aceite de mantequilla)	3	90



La comida rápida *puede ser baja en grasa*
(continuación)

McDonald's		
Opción	Gramos de grasa	Calorías
Hamburguesa	9	250
Sándwich clásico de pollo a la parrilla premium	9	360
4 unidades de McNuggets de pollo	12	190
Envuelto (wrap) de pollo a la parrilla con chipotle o mostaza a la miel	9	260
Ensalada del suroeste premium con pollo a la parrilla, sin aderezo (sin pollo)	9 (4.5)	320 (140)
Ensalada César premium con pollo a la parrilla, sin aderezo (sin pollo)	6 (4)	220 (90)
Bollo inglés	3	160
Avena con frutas y sirope de arce (con azúcar moreno)	4.5 (4.5)	290 (260)
Ensalada de acompañamiento	0	20
Parfait de yogur y frutas	2	160
Trocitos de manzana con salsa de caramelo con bajo contenido de grasas	0.5	100

Pizza Hut		
Opción	Gramos de grasa	Calorías
Pizza Thin 'N Crispy mediana, Veggie Lovers, 2 porciones	12	360
Pizza artesanal mediana de jamón y piña, 2 porciones	12	400
Pizza Fit 'n Delicious de pollo, hongos y jalapeños, 2 porciones	9	340
Pizza Fit 'n Delicious con pimienta verde, cebolla roja y tomate en cubos	8	300

Subway		
Opción	Gramos de grasa	Calorías
Sándwich de jamón de 6 pulgadas (Black Forest sin queso)	4.5	290
Sándwich de 6 pulgadas con cebolla, pollo y teriyaki	4.5	380
Pechuga de pavo con pan fino	6	290
Ensalada de carne de res (roast beef) con aderezo italiano sin grasa (o sin aderezo)	3.5 (3.5)	175 (140)
Sopa de pollo asado con fideos	2	80
Sopa de verduras y carne de res	2	100
Sándwich con omelette de clara y queso (con jamón)	3.5 (4)	150 (170)



La comida rápida *puede ser baja en grasa*
(continuación)

Taco Bell		
Opción	Gramos de grasa	Calorías
Fresco Crunchy Taco	7	150
Fresco Soft Taco	7	180
Fresco Ranchero Chicken Soft Taco	3.5	150
Fresco Bean Burrito	8	350
Fresco Burrito Supreme - Pollo	8	350
Arrollado (wrap) de queso	9	190
Arroz mexicano	3.5	120
Pintos 'n Cheese	6	170

Wendy's		
Opción	Gramos de grasa	Calorías
Chili, pequeño	6	210
Sándwich de pollo Ultimate Chicken Grill	7	360
Hamburguesa pequeña sin mayonesa	8	230
Papas al horno sin condimentos	0	270
Ensalada jardinera de acompañamiento, aderezo ranch sin grasas (o sin aderezo)	0 (0)	65 (25)

Fuentes:

- Arby's: <http://www.arbys.com/>
- Burger King: <http://redesign.bk.com/en/us/menu-nutrition/index.html>
- Chick-Fil-A: <http://www.chick-fil-a.com/#nutritiondata>
- Domino's: <http://www.dominos.com/home/menu/lighteroptions.jsp>
- KFC: http://www.kfc.com/nutrition/pdf/kfc_nutrition.pdf
- Long John Silver's: http://www.ljsilvers.com/images/LJS_Nutritional_Information_2_11.pdf
- McDonald's: <http://nutrition.mcdonalds.com/nutritionexchange/nutritionfacts.pdf>
- Pizza Hut: <http://quikorder.pizzahut.com/OOcontent2/Files/PDF/NutritionInformation.pdf>
- Subway: http://www.subway.com/applications/NutritionInfo/index.aspx?WT.mc_id=C-SB-NAV&WT.mc_ev=mainNav-MenuNutrition
- Taco Bell: <http://www.tacobell.com/nutrition/information>
- Wendy's: <http://www.wendys.com/food/pdf/us/nutrition.pdf>



Un plan de acción positivo

1. Describa un problema que tenga cuando come fuera.

2. Elabore un plan de acción positivo.

Haré lo siguiente: _____

¿Cuándo? _____

Esto es lo primero que haré: _____

Obstáculos que podrían surgir:

Los manejaré de esta manera:

Haré esto para tener más oportunidad de que sea exitoso:

¿Cómo pueden ayudarme los participantes del programa y el entrenador de estilo de vida?

3. ¡Inténtelo!



Tareas para la próxima semana

La próxima semana:



- Llevaré un registro de mi peso, alimentación y actividad física.
- Pondré en práctica mi plan de acción positivo.
- Responderé estas preguntas:

¿Funcionó mi plan de acción?

Si no, ¿en qué me fue mal?

¿Qué podría hacer de otro modo la próxima vez?
