



## Comisión de Servicios a la Comunidad



## Aprenda a Seleccionar Alimentos Saludables en los Restaurantes

Los restaurantes llegaron para quedarse, los que sirven a la carta y los de servicio rápido. El estilo de vida que hoy practicamos nos lleva en muchas ocasiones a seleccionar alimentos preparados fuera del hogar. Ésto no significa que tengamos que sacrificar nuestra salud. Es su responsabilidad hacer una selección inteligente de alimentos para usted y su familia.

Colegio de Nutricionistas  
y Dietistas de Puerto Rico

**Teléfono:**  
787-782-1678

**Fax:**  
787-793-7222

**Dirección Física:**  
Avenida San Patricio 830  
Río Piedras, P. R. 00921

**Dirección Postal:**  
P.O. Box 362471  
San Juan, P. R. 00936-2471

**Dirección de Internet:**  
[www.nutricionpr.org](http://www.nutricionpr.org)

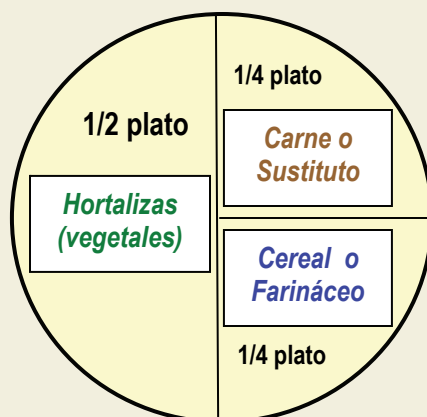
**Aquí podrá encontrar:**

- Artículos
- Consulte al Nutricionista -Dietista
- Mucho Más

### ***Aquí tiene algunos consejos para seleccionar alimentos saludables:***

- Planifique su día, déle prioridad a preparar los alimentos en el hogar, sino planifique en cuál restaurante va a ir a comer, tomando en consideración su salud.
- Evite seleccionar alimentos fritos o empanados, sopas a la crema, salsas ("gravy"), postres de repostería, refrescos regulares, aderezos y bebidas azucaradas.
- Si va a una cafetería observe que el arroz no esté brillante, las carnes de los guisos estén sin la piel o la grasa, seleccione carnes asadas, evite alimentos con carne molida, la mayoría es muy alta en grasa.
- Si está siguiendo un plan alimentario hecho por un(a) Nutricionista-Dietista licenciado(a), recuerde medir las porciones recomendadas en el hogar, para así cuando esté en el restaurante pueda consumir las mismas cantidades sin alterar las calorías recomendadas.

Si no conoce cuáles porciones seleccionar de los alimentos puede seguir la recomendación de la técnica del *plato dividido*.



- Acompañe sus comidas con agua y no con refresco, se ahorrara calorías y estará mejor hidratado.
- Seleccione frutas frescas o postres a base de frutas .
- Utilice aceite de oliva en cantidades limitadas y vinagre para sus ensaladas.

#### Algunos menús recomendados:

**“Wraps” con pollo, atún o pavo y vegetales**

**Papa asada con pavo o pollo, poco queso y vegetales**

**Arroz con habichuelas, pollo asado y vegetales**

**“Sandwich” de pollo con ensalada**

**Pasta con pollo en salsa roja y vegetales**

**Ensalada con pescado y panecillo**

**Bacalao con viandas y ensalada verde**

*\* Esta información no constituye ni sustituye una dieta. Para un plan nutricional individualizado que se ajuste a su condición de salud, deberá consultar a un nutricionista-dietista licenciado. En Práctica Privada exija que en su plan alimentario se incluya una estampilla que valide tanto la intervención como las cualificaciones del profesional.*

