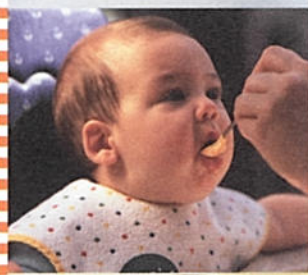
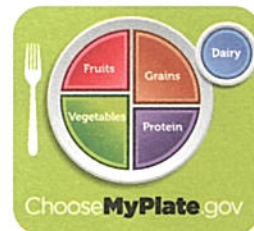


# Eating Healthy when Eating Out



- ❖ **Check posted nutrition facts and choose lower calorie foods.** Many restaurants display nutrition information on menus, on package wrappers, in pamphlets, or on their websites.
- ❖ **Think about what you drink.** Ask for water with or without lemon. When your meal includes a beverage, order 1% lowfat or fat free milk, 100% fruit juice, unsweetened tea, or other drinks without added sugars.
- ❖ **Choose dishes that include vegetables, fruits, whole grains, lowfat dairy, and lean protein foods.**
- ❖ **Watch out for desserts.** Choose fruit for dessert or share a dessert.
- ❖ **Avoid oversized portions.** Most people eat and drink more when served larger portions. You can choose a smaller size, share your meal, or take home half of your meal.
- ❖ **Be careful when eating at buffet restaurants and salad bars.** Order a plate of food from the menu, instead of unlimited access to food. This may help you eat less.
- ❖ **Order steamed, grilled, or broiled foods.** Avoid foods with the following words: fried, creamy, breaded, battered, or buttered. These words indicate that the food is higher in calories.
- ❖ **Ask for dressings, sauces, and syrups "on the side."** You can then limit how much you add to your food.
- ❖ **Plan ahead for baby when eating out.** Bring jars of baby food or other healthy foods. Do not give baby finger foods such as French fries or cookies because they are high in fat and/or sugar and could cause choking.



## You can make the healthier choice when choosing a meal.

**860 calories & 45 grams fat**  
sausage, egg, and cheese biscuit  
hash brown patty  
16 oz regular soda or sweet tea

**1,310 calories & 52 grams fat**  
fried chicken sandwich  
medium French fries  
medium vanilla milkshake

**400 calories & 12 grams fat**  
English muffin with egg, cheese, and ham  
8 oz orange juice

**525 calories & 14 grams fat**  
grilled chicken sandwich  
side salad with lowfat vinaigrette dressing  
8 oz 1% lowfat milk



# Comiendo Saludablemente cuando Come Afuera



- ❖ **Revise los datos nutricionales y escoja alimentos con menos calorías.** Muchos restaurantes enseñan la información nutricional en los menús, envolturas de paquetes, en folletos o sus redes del WEB.
- ❖ **Piense en lo que usted bebe.** Pida agua con o sin limón. Cuando su comida incluye una bebida, ordene leche con 1% de grasa o sin grasa, jugo al 100%, té sin azúcar u otras bebidas sin azúcar añadida.
- ❖ **Escoja platos que incluyen vegetales, frutas, granos enteros, productos lácteos bajos en grasa y alimentos de proteína magra.**
- ❖ **Cuidado con los postres.** Escoja fruta para el postre o compártalo.
- ❖ **Evite las porciones gigantescas.** La mayoría de las personas comen y beben más cuando les sirven porciones grandes. Usted puede escoger un tamaño mas pequeño, compartir su comida o llevarse la mitad de su comida a la casa.
- ❖ **Tenga cuidado cuando come en restaurantes con buffet o bares de ensalada.** Ordene su comida del menú en lugar de acceso ilimitado a comida. Puede que esto le ayude a comer menos.
- ❖ **Ordene alimentos al vapor, a la parrilla o asados.** Evite alimentos con las siguientes palabras: frito, cremoso, empanizado, rebozado o con mantequilla. Estas palabras indican que el alimento es más alto en calorías.
- ❖ **Pida los aderezos, salsas y almibares separados.** Así puede limitar cuanto le añada a su comida.
- ❖ **Planee por adelantado para su bebé cuando come afuera.** Traiga jarros de alimentos para bebé u otros alimentos saludables. No le ofrezca a su bebé papas fritas o galletas dulces porque son altas en grasa y/o azúcar y pueden causar ahogo.

## Usted puede elegir más saludablemente cuando escoge una comida.



**860 calorías y 45 gramos de grasa**  
panecillo (biscuit) con salchicha, huevo y queso  
croqueta (hash brown) de papa  
16 oz de soda regular o té dulce



**1,310 calorías y 52 gramos de grasa**  
emparedado de pollo frito  
papas fritas medianas  
batida de vainilla mediana



**400 calorías y 12 gramos de grasa**  
mollete Inglés con huevo, queso y jamón  
8 oz jugo de naranja



**525 calorías y 14 gramos de grasa**  
emparedado de pollo asado  
ensalada pequeña con aderezo de vinagre y  
aceite bajo en grasa  
8 oz de leche con 1% de grasa

