

# Coma Bien

Consejos sobre alimentación, nutrición y salud de la Academia de Nutrición y Dietética



## Consejos inteligentes para leer menús

Después de una semana ajetreada o para celebrar un evento de forma divertida ordenar comida puede ser un placer. Sin embargo, tomar las decisiones correctas al salir a comer también puede ser un desafío.

Tenga en cuenta estos consejos que le pueden ayudar a descifrar el menú la próxima vez que realice un pedido.



### Información nutricional

Muchos restaurantes, panaderías, cafeterías y vendedores de servicio rápido deben proporcionar información nutricional sobre sus alimentos y bebidas en el menú.

#### Calorías

La cantidad de calorías de los alimentos que se ofrecen con regularidad debe aparecer junto a ellos en los menús, los tableros de pedidos o junto a la comida que se sirve en los buffets.

#### Sal, grasas, carbohidratos y más

La información publicada en el menú generalmente se limita a las calorías, pero a veces los restaurantes pueden enumerar otros nutrientes para mostrar que su comida es baja en grasas o alta en proteínas.

La información nutricional adicional de la mayoría de los alimentos que se sirven en estos restaurantes debe también estar disponible para quien la pida. Esto incluye información sobre la cantidad de nutrientes, como sodio, grasas saturadas y fibra dietética.

Si desea planificar con anticipación, muchos restaurantes también tienen información nutricional disponible en línea, lo que puede ayudarlo a seleccionar opciones más saludables antes de llegar al lugar y reducir la presión que puede sentirse al tener que ordenar rápidamente.

### Tenga una estrategia de respaldo

Los restaurantes no están obligados a tener información nutricional disponible si tienen menos de 20 sucursales. También hay algunas excepciones para comidas como los especiales del día, pedidos personalizados o condimentos.

Si la información nutricional no está disponible para un artículo, tenga en cuenta los siguientes consejos cuando decida qué pedir.

Limite los artículos fritos o en salsas con alto contenido calórico y grasa saturada. Algunos términos a tener en cuenta incluyen:

- Crujiente, crocante, apanado y empanizado
- Cremoso, con queso, Alfredo

Productos que suelen tener menos calorías y pueden ser opciones más saludables incluyen términos, como:

- Al horno, a la parrilla, asado, al vapor
- Al fresco, marinara

## Tome las decisiones correctas para usted

Las necesidades nutricionales varían de una persona a otra. Elija los alimentos que se adapten a sus necesidades de salud, estilo de alimentación y preferencias.

Estos consejos pueden resultar útiles cuando intente tomar las mejores decisiones para usted y su familia:

- Considere la información de calorías cuando esté escogiendo entre diferentes platos y qué ordenar.
- Recuerde que los acompañamientos también agregan calorías; considere vegetales al vapor o frutas como una opción, cuando estén disponibles.
- Cuando las porciones sean grandes o altas en calorías guarde la mitad de su comida para más tarde o pida que le dividan el postre para obtener un tamaño de porción más apropiado.
- Repiense su bebida. Las calorías de las bebidas pueden acumularse rápidamente, especialmente si le rellenan el vaso gratis. Elija opciones más saludables como agua o leche baja en grasa o sin grasa o bebidas sin calorías, como café o té sin azúcar.
- Pida salsas y aderezos al lado para ayudar a controlar la cantidad real que pone en su comida.



## Encuentre su estilo de alimentación saludable

Todo el mundo tiene sus propias necesidades nutricionales individuales. Encuentre su estilo de alimentación saludable utilizando las recomendaciones de MiPlato.

Elija alimentos y bebidas con menos grasas saturadas, sodio y azúcares añadidos. Concéntrese en la variedad, la cantidad y la nutrición al elegir qué comer y beber. Y comience con pequeños cambios para desarrollar su estilo de alimentación saludable ahora y hacia el futuro.

MiPlato le puede ayudar a encontrar un estilo de comer saludable que satisfaga sus necesidades.

Para más consejos saludables visite:

[www.eatright.org](http://www.eatright.org)  
[www.kidseatright.org](http://www.kidseatright.org)

---

**Para una remisión a un nutricionista dietista registrado y para obtener información adicional sobre alimentación y nutrición, visite [www.eatright.org](http://www.eatright.org).**

**eat right**® Academy of Nutrition and Dietetics

La Academia de Nutrición y Dietética es la mayor organización de profesionales de alimentación y nutrición. La Academia se compromete a mejorar la salud y el avance de la profesión de dietética a través de la investigación, educación y abogacía.

Esta hoja de consejos es proporcionada por:

---

Escrito por personal de la Academia de Nutrición y Dietética, nutricionistas dietistas registrados.

Fuentes: Cantidad de calorías en el menú, Administración de Alimentos y Medicamentos de EE. UU.; Start Simple with MyPlate, USDA ChooseMyPlate.gov.

© 2021 Academia de Nutrición y Dietética. Se permite la reproducción de esta hoja de consejos con fines educativos. No se autoriza la reproducción con fines de venta.