

Comida Sana A La Carrera: Un Mes de Consejos

Probablemente ustedes comen fuera de casa muy seguido, la mayoría de Americanos le hacen. La gente, con sus vidas tan ocupadas busca comidas, buenas, fáciles y rápidas. Ya sea para llevar fuera, al patio, a la oficina o simplemente a comer en restaurante, donde quesea hay muchas inteligentes decisiones. Aquí le damos 30 consejos para ayudarlo a comer saludable fuera de casa. Recuerde: los niños siempre están observando y aprendiendo de su ejemplo!

1. Piense adelante y planea donde van a comer. Considere las opciones de las comidas que están disponibles. Busque restaurantes que tengan comida para llevar con un menú de mucha variedad.
2. Tome tiempo para mirar sobre del menú y hacer una cuidadosa selección. Algunos menús de los restaurantes pueden tener una sección especial para las opciones "más saludable".
3. Lea con cuidado los menús de restaurantes sobre el contenido de grasa y calorías. Términos de menú pueden significar menos grasa y calorías: al horno, brasa, asado, hervido, o al vapor.
4. Términos de menú que pueden significar más grasa y calorías: fritas rebozadas, en sartén, con mantequilla, crema, crujiente, empanizado. Elija estos alimentos sólo ocasionalmente y en pequeñas porciones.
5. Ordenen comida regular o porción para niños. Porciones grandes de tamaño son probablemente más de lo necesario. Para una comida más liviana, pida un aperitivo en lugar de un plato principal.
6. Está bien para pedir las especiales, al cual manténgalos simple. Por ejemplo, pida una papa asada o ensalada en lugar de papas fritas, no mayonesa y no tocino en su sándwich, salsas se presentan en el lado.
7. El hambre puede conducir a comer demasiado pan antes de que llega la comida. Guarde el pan o papas fritas hasta que su comida se sirve. Fuera de vista, fuera de mente
8. Piense en sus opciones de comida para el día. Si usted está planeando una comida en un restaurante especial en la noche, coma un desayuno y un almuerzo liviano.
9. Limite la cantidad de alcohol que tome. No más de una bebida para las mujeres y dos para los hombres. El alcohol aumenta el apetito y tiene calorías sin nutrientes.
10. ¿Tentación de por los postres dulces y cremosos? Ordene un postre con suficientes tenedores para que todos en la mesa tomen un bocado.
11. Parta su orden. Compartir un bocadillo extra grande o plato principal con un amigo y llevar la mitad a su casa para otra comida.
12. Aumente la nutrición en todos los tipos de bocadillos, añadiendo tomate, lechuga, pimiento u otros vegetales.
13. Una papa al horno ofrece más fibra, menos calorías y menos grasa de papas fritas eso es sin crema o mantequilla. Mejor ponerle arriba de su papa, brócoli y una pizca de queso o salsa.
14. En la tienda de sándwiches, elija carne de res magra, jamón, pavo o pollo con pan de trigo. Pida mostaza, ketchup, o salsas baja en grasa. Y, no te olvides de las verduras.
15. En lugar de papas fritas o papitas en bolsa, elija una ensalada, fruta, o papa al horno. O bien, compartir una orden regular de papas fritas con un amigo.
16. Disfrute de comidas étnicas, como comidas chinas, pitas rellenas con verduras o fajitas mexicanas. Tenga cuidado con la crema, queso, y guacamole.
17. En la barra de ensaladas, llene su plato con lechugas y las verdes ricas con color verde oscuro, zanahorias, pimientos y otros vegetales frescos. Envite aderezos de mayonesa o ediciones altas en grasa. Para su postre disfrute de fruta fresca.
18. Coma su comida baja en calorías en primer lugar. Caldo o ensalada es una buena opción. Siga con un plato principal ligero.
19. Pida las salsas, apósitos y aderezos "en el lado". Usted controla lo que va a come.
20. Evita las especiales (todo lo que puedas comer) o barras de ensaladas sin límite, si tu eres de los que comen demasiado.
21. Si usted escoge el buffet, Primero llénese con ensaladas y verduras primero. No tomes más de dos viajes y use un plato pequeña que le cabe menos comida.
22. Llene su pizza con ingredientes vegetales. Si le agrega carne, que sea jamón magro, tocino canadiense, pollo o camarones.
23. Si es que coma lonche en tortilla rellénela con arroz mezclado con mariscos, pollo o vegetales a la parrilla son generalmente más bajos en grasa y calorías
24. Construir un sándwich para un mejor desayuno: sustituir el tocino o salchicha con tocino canadiense o jamón y ordenar su sándwich en un bollo de grano entero o bagel.
25. Sea sabio sobre el tamaño de muffins, bagels, croissants y galletas. Un bollo gigante tiene doble de la grasa y las calorías que uno de tamaño normal.
26. Haga un liquido con jugo, fruta y yogur para una comida ligera o un aperitivo.
27. Refrigere comidas sobrantes si no se consumen inmediatamente. Tire la comida que queda fuera más de dos horas.
28. ¿Al comprar cena en la tienda de comestibles del supermercado? Seleccione pollo asado, la ensalada en bolsa y pan recién horneados. O bien descoja la carne magra asada rebanada, delgada, rodillos de cebolla, ensalada de papas y fruta fresca.
29. ¿Siempre comes en apuro? Guarda alimentos sin perecederos en tu bolso, maletín o mochila para una comida a la carrera. Algunas sugerencias son la crema de cacahuete y galletas, barras de granola, una pieza de fruta fresca, mezcla de frutas secas, los paquetes de una porción de cereal de grano entero o galletas.
30. Para comer en su escritorio o oficina, tenga una sola porción de paquetes de galletas, frutas, mantequilla de maní, sopas, o atún en su escritorio para una comida rápida.

Comida Sana A La Carrera: Un Mes de Consejos

Prueba Final – Mayo 2012

**Por favor guarde esta prueba y certificado en sus archivos para la Licenciatura.
Usted no tiene que enviarlo a nuestra oficina o al Estado.**

Objetivo de Aprendizaje: Después de leer el boletín de noticias, el proveedor comprende como mejor preparar y servir comidas en fiestas para prevenir enfermedades que vienen de comidas contaminadas.

1. Recuerde que el área de los niños siempre observan y aprenden de sus ejemplos.

Verdadero o Falso

2. Consejo # _____ Lea con cuidado los menús de restaurantes de pistas sobre el contenido de grasa y calorías. Términos de menú que puede significar menos grasa y calorías: al horno, estofado, asado, hervido, al vapor.

3. Términos de menú que puede significar más grasa y calorías: fritas rebozadas, en sartén, con mantequilla, crema, o crujiente. Elija estos alimentos con frecuencia, pero en pequeñas porciones.

Verdadero o Falso

4. Consejo # 8 Piense en sus opciones de alimentos para el _____ entero. Si usted está planeando una comida en un restaurante en la noche, coma un desayuno y un almuerzo liviano.

5. Consejo # 12. Impulsar la _____ en todo tipo de sándwiches, añadiendo tomate, lechuga, pimienta u otros vegetales.

6. Consejo # _____ En lugar de papas fritas, elija una ensalada, fruta o papa cocida al horno. O bien, compartir un orden regular de las papas fritas con un amigo.

7. Consejo # 27 Refrigere comidas sobrantes si los alimentos no se consumen de inmediato. Mezcle los alimentos conservados a temperatura ambiente durante más de _____ horas.

8. En la barra de ensaladas, llena su plato con lechugas ricas con color verdes oscuros, zanahorias, pimientos y otros vegetales frescos. Evita aderezos de mayonesa, ediciones altos en grasa. Para su postre disfrute fruta fresca.

Verdadero o Falso

9. ¿Siempre comes en apuro? Guarda alimentos sin percederos en tu bolso, maletín o mochila para una comida a la carera. Algunas sugerencias son la crema de cacahuete y galletas, barras de granola, una pieza de fruta fresca, mezcla de frutas secas, los paquetes de una porción de cereal de grano entero o galletas.

Verdadero o Falso

10. Para comer en su escritorio o oficina, mantenga los paquetes _____ de galletas saladas, fruta, mantequilla de maní, sopas, o atún en su escritorio para una comida rápida.



Southwest Human Development Services
P.O. Box 28487 • Austin, Texas 78755-8487
(512) 467-7916 • Toll Free (800) 369-9082
Fax (512) 467-1453 • Toll Free (888) 467-1455
www.swhuman.org

SOUTHWEST HUMAN DEVELOPMENT SERVICES

Patrocinador del

Programa de Alimentos de USDA para el Cuidado de Niños y Adultos

Gratamente otorga a:

ESTE CERTIFICADO

Por completar 30 minutos de entrenamiento en

Mayo 2012– Comida Sana A La Carrera: Un Mes de Consejos

UN CURSO AUTO-EDUCATIVO

(Es necesario completar la prueba al reverso de esta hoja para que el certificado sea válido)

Este Proveedor del Cuidado Diario de Familia apoya el compromiso de Cuidado de Calidad de Menores como se demuestra en completar este curso

Dado en esta fecha: _____

Lindsey Seybold

Lindsey Seybold
Coordinadora de Entrenamiento
Southwest Human Development Services