



U.S. FOOD & DRUG
ADMINISTRATION

Consejos para tomar decisiones saludables al comer fuera de casa



En este mundo tan movido, los estadounidenses consumen cerca de un tercio de sus calorías cuando no están en casa. A continuación, se encuentran tres pasos para tomar decisiones saludables y deliciosas al comer fuera de casa.

- 1. Conozca SUS necesidades calóricas.** Para el asesoramiento nutricional, se usan como guía general 2,000 calorías al día. Sin embargo, sus necesidades calóricas pueden ser mayores o menores y variar según su edad, sexo y nivel de actividad física. Verifique sus necesidades calóricas diarias personales en <https://www.fda.gov/media/126019/download>.
- 2. Busque información calórica y nutricional.** La información calórica se puede encontrar en los menús o en los tableros de menús de los restaurantes y otros establecimientos de alimentos que forman parte de una cadena de 20 o más ubicaciones, y también hay

información nutricional adicional disponible a pedido en esos restaurantes. Muchas cadenas de restaurantes también incluyen la información nutricional en línea. Puede verificar sus sitios web para conocer la información nutricional antes de salir.

3. Elija la opción que más le convenga. Comparar la información calórica y nutricional puede ayudarlo a tomar una mejor decisión antes de ordenar.

- Los acompañamientos pueden agregar muchas calorías a una comida. A menudo, los vegetales y las frutas al vapor, grillados o asados son opciones bajas en calorías. Puede tomar la decisión que más le convenga si conoce la información calórica.
- La información calórica puede ayudarlo a decidir cuánto disfrutar ahora y cuánto guardar para más tarde.
- Ordenar salsas o aderezos para ensaladas aparte le permite escoger cuánto usar.
- Los alimentos con descripciones como cremoso, frito, empanado, rebozado o con mantequilla generalmente son más altos en calorías que aquellos descritos como horneado, rostizado, al vapor, grillado o asado. Use la información calórica para tomar la decisión que más le convenga.
- Las calorías de las bebidas se acumulan rápidamente. Puede encontrar opciones bajas en calorías si conoce la información calórica.

