



# Guía del participante

Coma bien fuera de casa



## Tema central de la sesión

Comer bien en restaurantes y eventos sociales es importante para alcanzar un estilo de vida saludable, y prevenir o retardar la diabetes tipo 2.

### En esta sesión vamos a charlar de:

- Retos para comer de manera saludable fuera de la casa.
- Cómo enfrentar los retos para comer de manera saludable fuera de la casa.
- Cómo escoger comidas saludables cuando decidan comer fuera de la casa.

**Al final de esta sesión va a revisar su plan de acción semanal para que haga los cambios que necesite.**



### Consejos prácticos:

- ✓ Pregunte sobre los ingredientes y la forma en que se preparó la comida.
- ✓ Coma un refrigerio (*snack*) saludable en la casa antes de un evento social. Esto lo ayudará a escoger opciones saludables.





## La historia de José

El doctor de José le dice que tiene riesgo de tener diabetes tipo 2 así que necesita hacer cambios en el tipo de comida que consume para bajar de peso. La esposa de José se asegura de que tome un desayuno y coma una cena saludable. Pero los almuerzos son otra historia. José trabaja en la construcción. Durante el día anda trabajando de un lugar a otro. José compra su almuerzo por la ventanilla de despacho al carro, en un sitio de comida rápida, por lo general una hamburguesa, papas fritas y una soda.

A José le encanta reunirse con su familia. Pero le resulta difícil comer de manera saludable en estos eventos sociales. Es difícil conseguir alimentos saludables y su madre siempre lo presiona para que coma sus empanadas. Él no quiere herir sus sentimientos, así que come solamente una.



José decide optar por mejores alternativas cuando tiene que comer lejos de casa. Trata de preparar un almuerzo saludable la noche anterior, con pollo a la parrilla y verduras. Si compra su almuerzo, le pide al chef que le traiga una ensalada con aderezo con pocas calorías. Cuando José se detiene en su carro a comprar su almuerzo, pide opciones saludables como ensaladas y pollo horneado. En lugar de refresco, pide una botella de agua. José también está logrando decir “no, gracias” cuando su madre le ofrece empanadas. Come un refrigerio (*snack*) antes de ir a eventos sociales. Durante las fiestas, escoge comidas bajas en grasas y calorías.

La lección de José es que incluso lejos de casa usted puede seguir un estilo de vida saludable cuando elige los alimentos correctos.



## ¿Cómo escoger un restaurant?

### Es más probable encontrar opciones saludables en:

- Restaurantes de comida rápida con opciones saludables.
- Restaurantes japoneses, (elija platos con vegetales, limite el arroz, y pida salsa baja en sodio.)
- Lugares con barra de ensaladas.
- Restaurantes donde puedan sentarse a la mesa.
- Restaurantes vegetarianos.



### Es menos probable encontrar opciones saludables en:

- Bufés para comer todo lo que se quiera.
- Lugares que sirvan hamburguesas.
- Restaurantes de comida rápida sin opciones saludables.
- Pizzerías.



Revise el menú antes de ir al restaurante. Las palabras clave que debe encontrar en los menús incluyen:

- Al vapor.
- A la parrilla.
- Asado(a).
- Aceite vegetal.
- Bajo(a) en calorías.
- Bajo(a) en grasas o libre de grasas.
- Horneado(a).
- Granos enteros o integral.
- Ligero(a).



Para saber si una comida es saludable, puede preguntar:

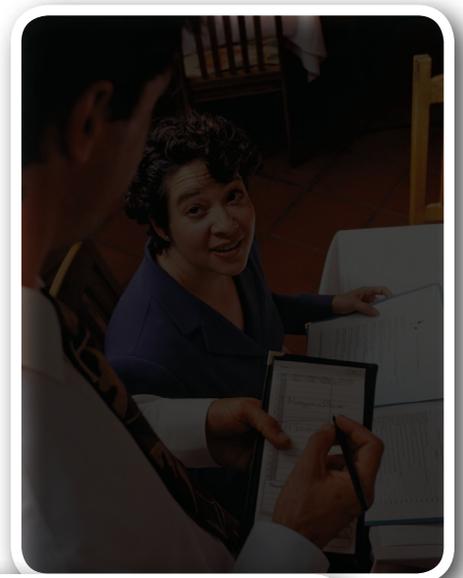
- ¿Cómo se prepara esto?
- ¿Qué ingredientes tiene esto?
- ¿Qué clase de aceite se usa para cocinar esto?



## ¿Cómo escoger un restaurant?

Ustedes también pueden pedir un intercambio, es decir, que les cambien un plato o parte de él por otro más saludable, por ejemplo:

- Por favor: ¿Podría servirme esto horneado/al vapor/asado/a la parrilla, en lugar de frito?
- ¿Podría ponerme más verduras en el sándwich en lugar de queso?
- ¿Podría servirme aparte la salsa/el aderezo/la mantequilla/la crema?
- ¿Podría servirme una papa horneada en lugar de papas fritas?
- ¿Podría servirme una ensalada verde en lugar de ensalada de repollo?
- ¿Podría servirme algo de fruta como postre?
- ¿Puede quitarle la grasa a la carne antes de cocinarla?
- ¿Puede quitarle la piel al pollo antes de cocinarlo?
- ¿Me puede servir leche descremada para el café en lugar de crema?
- ¿Me puede servir agua con limón en lugar de refresco?

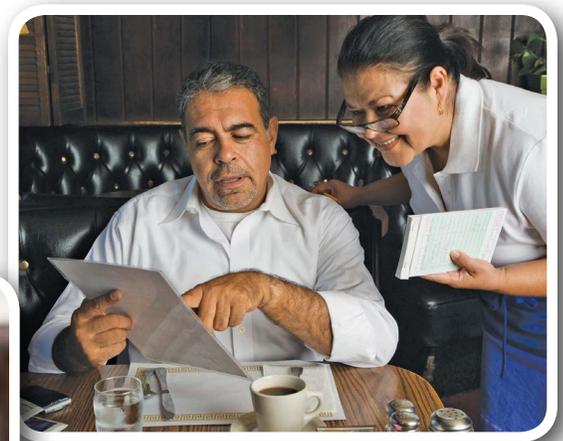




## ¿Cómo escoger un restaurant?

Para asegurarse de comer la cantidad correcta, puede pedir:

- Por favor, ¿me puede servir la porción más pequeña de esto?
- ¿Me puede traer mi entrada cuando le traiga el plato principal a mis amigos?
- ¿Puedo compartir esto con alguno de mis amigos aquí?
- ¿Me puedo llevar a casa el resto de este plato?
- ¿Me puede traer un recipiente o envase para llevar, cuando traiga mi comida? (Guarde la mitad en el recipiente o envase antes de empezar a comer).





## ¿Cómo comer correctamente en reuniones sociales?

### Prepararse para una reunión o evento social:

- Comer un refrigerio (*snack*) saludable antes de salir de casa. Esto hará que escoja comidas saludables durante el evento.
- Dígale a la gente que está ofreciendo la comida que usted está comiendo de esta forma para prevenir la diabetes. Pídales que lo apoyen en sus esfuerzos.
- Sugiera algunas comidas saludables para incluir.
- Pregúnteles si usted puede llevar algún plato saludable.
- Practique diciendo “¡no, gracias!”.



### Para comer correctamente durante eventos sociales:

- Coma del plato saludable que usted llevó.
- Pregunte por los ingredientes y la forma en que se preparó la comida.
- Llénese con alimentos saludables como agua y ensalada.
- Permítase un pequeño gusto.
- Limite el alcohol.
- Quédese lejos de la mesa con la comida o bufé.
- Tenga un vaso con agua en la mano.
- Cuénteles a los otros invitados sobre su plan de alimentación y por qué lo está siguiendo.
- Diga “no, gracias”.





## Teatro en el restaurant

Comer bien lejos de casa requiere de práctica. Pida a un miembro de la familia o amigo que lo ayude a hacer representaciones de situaciones para practicar.

Imagine situaciones que son comunes para usted.

Por ejemplo, puede practicar:

- Cómo pedir al personal del restaurant información sobre los ingredientes y cómo se prepara la comida.
- Hacer solicitudes especiales en restaurantes.
- Decirles a los amigos y familiares que se está alimentando bien para prevenir la diabetes.
- Decir “no, gracias” a los amigos y familiares.

Como ayuda, puede usar el material llamado “Comer bien en restaurantes” y “Comer bien en eventos sociales”.

