



Comience de una forma sencilla con **MIPlato**



## Salir a Comer/ Comprar Comida para Llevar

Una alimentación saludable es importante en todas las edades. Coma una variedad de frutas, vegetales, granos, alimentos ricos en proteínas y productos lácteos o derivados de la soya fortificados. Cuando decida qué comer o beber, elija opciones con muchos nutrientes y bajo contenido de azúcares añadidos, grasa saturada y sodio. Comience con estos consejos:



### Descifre el menú

Busque opciones que estén horneadas, asadas, cocinadas en la parrilla, hervidas, cocinadas al vapor o asadas para limitar las grasas saturadas y la sal extras. Si no está seguro, pregunte cómo se preparan las opciones del menú o si pueden prepararse de otra forma.



### Empiece comiendo los vegetales

Si comienza su comida comiendo una ensalada o los vegetales primero, se sentirá lleno más rápido y se asegurará de obtener los nutrientes valiosos de los vegetales.



### Divida su plato

Cuando pide comida, las porciones pueden ser muy grandes. Puede compartir su comida con otra persona o dividir la comida en dos y guardar una mitad para el día siguiente.



### Busque frutas y vegetales

Elija platos en los que resalten los vegetales, como los salteados, los wrap vegetarianos o los kebabs. Elija frutas como guarnición o postre.



### Planifique con tiempo y compare las opciones

Antes de comprar comida para llevar o ir a un restaurante, verifique si la información del menú está disponible en un sitio web. Busque opciones que tengan pocas calorías, sodio y grasa saturada.



### Elija su salsa

Elija salsas hechas con vegetales, como la marinara, en lugar de salsas con crema o manteca para limitar las calorías de las grasa saturada. Puede pedir que se la traigan separada del plato o que el plato se prepare con menos salsa o sin salsa.

