

Aprendiendo a comer fuera del hogar de manera saludable



Unidad de Prevención y Educación en Salud
Preparado por Educadores en Salud Licenciados

Objetivos

Mencionar los beneficios de una alimentación saludable.

Identificar las recomendaciones para seleccionar alimentos saludables.

Brindar recomendaciones basadas en la pirámide alimenticia.

Alimentación Saludable

- Una alimentación saludable consiste en consumir una variedad de alimentos que aporten los nutrientes necesarios para mantener el cuerpo sano, sentirse bien y tener energía. Estos nutrientes incluyen proteínas, carbohidratos, grasas, agua, vitaminas y minerales.

Comer fuera del hogar de manera saludable

El ritmo de trabajo, el estudio y la rutina diaria suelen llevarnos a comer fuera de casa, muchas veces en restaurantes de comida rápida. Estos establecimientos suelen ofrecer porciones más grandes y alimentos con alto contenido de grasas saturadas y sodio. Sin embargo, es posible elegir opciones más saludables. A continuación, se presentan alternativas para tomar decisiones nutritivas y deliciosas al comer fuera.



Beneficios de una alimentación saludable



Mejora la salud cardiovascular

Refuerza el sistema inmunológico

Mejor manejo del peso

Mejora la salud mental y la energía diaria

Ayudar a prevenir algunas enfermedades crónicas como, hipertensión

Mejora la digestión

Fortalece los huesos y dientes

Mejora la calidad de vida



Recomendaciones para seleccionar alimentos

1. Conozca la cantidad de calorías que necesita

Como regla general, una persona debe consumir alrededor de 2,000 calorías al día. Sin embargo, las necesidades calóricas pueden variar según la edad, el sexo y el nivel de actividad física. Es recomendable consultar con un nutricionista para conocer la cantidad de calorías adecuada para cada caso.



2. Busque información sobre los datos nutricionales

La información sobre los datos de nutrición puede encontrarse en los tableros del menú de los restaurantes y en el sitio web del establecimiento.



Etiqueta Nutricional

Porción entera en el producto



hay envases o paquetes que pueden contener más de una porción

Calorías más visibles

Como guía general se recomiendan **2000** calorías por día.

Tips Generales

Elige alimentos:

- 
 Más altos en fibra dietética, vitamina D, calcio y potasio
- 
 Más bajos en grasas saturadas, sodio y azúcares añadidas

Nutrition Facts

8 servings per container
Serving size **2/3 cup (55g)**

Amount per serving
Calories 230

	% Daily Value*
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Porción más real

del producto entero con letra grande, en negrita (bold) y muestran la cantidad por porción.

Calorías Totales

100 calorías por porción de un envase o paquete se considera **moderado**
400 calorías por porción se considera **alto**

% Valor diario

El % de Valor Diario muestra los nutrientes por porción. Menos de **5%** se considera **bajo**
Más de **20%** se considera **alto**

Nutrientes

Se añadió el azúcar añadida, vitamina D y el potasio junto a las cantidades por porción.

Fuente: US Food & Drug Administration



3. Elija la opción de mayor conveniencia

Los complementos pueden añadir muchas calorías a una comida. Opciones como ensaladas o vegetales al vapor, a la parrilla o asados son alternativas bajas en calorías. Si va a consumir salsas o aderezos, pídalos aparte para controlar la cantidad que utiliza.



4. Tenga un plan:

Tenga
meriendas
saludables

Evite saltar
comidas

Ingiera los
alimentos
cerca de los
mismos
horarios
siempre





**¿Qué opciones
seleccionar en
un restaurante?**

¿Qué opciones seleccionar en un restaurante?

Los alimentos descritos como cremosos, fritos, empanados, rebozados o preparados con mantequilla suelen ser más altos en calorías que aquellos identificados como horneados, rostizados, al vapor o asados.

Tenga control de las porciones en lugares con ofertas ilimitadas, como los bufés y los salad bars sin límite.

Tenga en cuenta que las calorías de las bebidas se acumulan rápidamente. Puede encontrar opciones bajas en calorías si conoce los datos de nutrición.



¿Qué opciones seleccionar en un restaurante?

Ingiera sus alimentos cerca de sus horarios habituales, para mantener estable el nivel de azúcar en sangre.

Saltar comidas puede aumentar el riesgo de que los niveles de azúcar en sangre se descontrolen.



¿Qué opciones seleccionar en un restaurante?

Si decide complacerse con un antojo de comida poco saludable, no se abrume; simplemente retome una alimentación equilibrada en la próxima comida. Evite consumir estos antojos con frecuencia.

Coma lento y pare de comer antes de sentirse lleno. Esto puede tomar aproximadamente 20 minutos.



¿Qué opciones seleccionar en un restaurante?

Si la cena es tarde, seleccione del menú de aperitivos en lugar de platos principales.

Si opta por consumir bebidas alcohólicas, recuerde que suelen ser altas en calorías. Las bebidas con menor porcentaje de alcohol, como el vino o los espumosos, tienden a aportar menos calorías.



Pirámide Alimenticia



- Tome en consideración las indicaciones de la **Nueva Pirámide Alimentaria (2025-2030)**. Esta presenta un cambio en su estructura, ya que se muestra de manera **invertida**. Se enfatiza el consumo de proteínas de alta calidad, grasas naturales y verduras, con un enfoque en alimentos reales y de alta densidad nutricional.

Cambios Claves de la Piramide Alimenticia

Estructura Invertida: La base, que antes contenía granos y carbohidratos, ahora presenta proteínas, lácteos y grasas saludables.

Prioridad a las Proteínas: Se incrementa la recomendación de proteínas, incluyendo carnes, pescado, huevos y legumbres.

Foco en "Comida Real": Enfatiza el consumo de alimentos no procesados minimizando los ultras procesados y azúcares añadidos.

Cambio de Paradigma: Se aleja de las dietas bajas en grasa, permitiendo lácteos enteros y grasas saludables.

Recomendaciones adicionales



Evitar alimentos procesados y azúcares añadidos.

Consumir grasas saludables, como el aceite de oliva y las grasas de alimentos integrales.

Consumir lácteos enteros, con moderaciones, sin azúcares añadidos.

Prefiera los cereales integrales, ricos en fibra y evite los refinados.

Limitar el sodio a menos de 2,300mg al día.



Consumo de agua

El agua es esencial para la vida y para mantenernos saludables.

Todos los días perdemos agua al respirar, sudar, mediante los procesos de eliminación (urinaria/gastrointestinal) y el metabolismo.

¿Qué cantidad de agua debemos tomar?

La respuesta es que no hay una cantidad fija para todos por igual, ni un promedio para todos los días, porque depende de factores ambientales y físicos que pueden cambiar a diario.



Recomendaciones para aumentar la ingesta de agua



Asegure que el agua esté en la temperatura que más le guste.

Comience el día con un vaso de agua.

Si necesita sabor, añada al agua rodajas de limón, naranja, pepino, *berries* u hojas de menta.

Puede usar el té como una fuente de hidratación, preferiblemente las alternativas sin cafeína.

Al comer fuera, antes de pedir comida, ingiera agua. La sensación de hambre se puede confundir con sed.

Si prefiere tomar bebidas carbonatadas, pruebe el agua mineral con gas. Las hay disponible sin calorías, con y sin sabor.

Una vez comience, le ayudará a su piel, al peso, los procesos de digestión y eliminación.

Preguntas o Comentarios



Referencias

- <https://www.breastcancer.org/es/organizar-la-vida/dieta-nutricion/en-que-consiste-comer-saludable>
- <https://www.fallbrookmedicalcenter.com/es/beneficios-de-una-dieta-equilibrada-para-tu-salud/>
- <https://www.fda.gov/media/146646/download>
- <https://www.glucerna.abbott/cr/blog/aprende-a-comer-fuera-de-casa.html>
- <https://wic.pr.gov/assets/pdf-web/material-recursos-adicionales/general/Importancia%20del%20consumo%20de%20agua.pdf>



Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante y tras algún tratamiento médico, por favor, visite a su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

Líneas de Servicios Disponibles

Línea de Consejería Médica

24 horas al día/ 7 días a la semana

1-844-347-7801

TTY/TDD 1-844-347-7804

Servicio al Cliente

1-844-347-7800

TTY/TDD 1-844-347-7805

Gracias



¿Ayuda con su Plan de Salud del Gobierno?



ASES

ADMINISTRACIÓN DE SEGUROS DE SALUD DE PUERTO RICO



Línea libre de cargos
1-800-981-2737
TTY 787-474-3389