

Aprendiendo a Comer Fuera del Hogar de Manera Saludable



El ritmo de trabajo, estudio y la rutina diaria nos llevan con frecuencia a comer fuera del hogar, muchas veces en restaurantes de comida rápida. Estos lugares suelen ofrecer porciones más grandes y alimentos con mayor contenido de grasas saturadas y sodio. Sin embargo, es posible elegir opciones más saludables. A continuación, se presentan alternativas para tomar decisiones saludables y deliciosas al comer fuera.

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. Consulte con su nutricionista para conocer la recomendación de consumo de calorías diarias.

2. Busque información sobre los datos nutricionales.

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

Información Nutricional/Nutrition Facts			
Complemento alimenticio a base de proteínas y minerales con edulcorante/ Food supplement based on proteins and minerals with sweetener			
Porción tamaño/ Serving size: 30 g		Porción por onza/ Serving per onza/oz - 30 g	
	Por 100 g	Por onza/oz	% DV**
Valor energético/ Energy	1461.58 kJ	408.58 Kcal	
	353.47 kcal	118.04 Kcal	5.9%
Grasa Total	7.48 g	2.24 g	3.21%
de las cuales saturadas / of which saturated	4.97 g	1.5 g	7.42%
Hidratos de Carbono/ Carbohydrates	3.52 g	1.0 g	0.39%
de los cuales azúcares / of which sugars	2.2 g	0.6 g	0.79%
Fibra/Fiber	1.67 g	0.46 g	1
Proteína/ Protein	77.03 g	23.1 g	46.21%
Sodio/ Salt	1.20 g	0.36 g	6.0%
Calcio/ Calcium	461.27 mg	130.38 mg	17.29%

3. Elija la opción de mayor conveniencia.

Los complementos pueden agregar 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, pídales aparte para controlar la cantidad que agrega.



Datos de interés:

- 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 o asado.
- Utilice la información calórica para tomar la decisión más saludable.
- Tenga en cuenta que las calorías de las bebidas se acumulan rápidamente. Puede encontrar opciones bajas en calorías si conoce los datos de nutrición.
- Tenga control con las porciones en lugares con ofertas ilimitadas, como bufé y salad bar sin límite.



4. Tenga un plan:



- Ingerir sus alimentos cerca de sus horarios habituales para mantener estable el nivel de azúcar en la sangre.
- Saltarse comidas puede aumentar el riesgo de que los niveles de azúcar en la sangre se descontrolen.
- Si decide complacerse con un antojo de comida poco saludable, no se abrume; luego regrese a una alimentación saludable en la próxima comida. Evite consumir esos antojos con frecuencia.
- Coma despacio y deje de comer antes de sentirse lleno. Esto puede tomar aproximadamente 20 minutos.
- Si la cena es tarde, seleccione del menú de aperitivos en lugar de platos principales.
- Si opta por consumir bebidas alcohólicas, recuerde que son altas en calorías (los vinos y espumosos suelen tener menor porcentaje de alcohol).

Tome en consideración las indicaciones de la Nueva Pirámide Alimentaria (2025-2030). Esta representa un cambio en su estructura, ya que se presenta de manera **invertida**. Se da énfasis a las proteínas de alta calidad, las grasas naturales y las verduras, con un enfoque en comida real y nutrición densa.



Cambios Claves:

- **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 ultraprocesados y azúcares añadidos.
- **Cambio de Paradigma:** Se aleja de las dietas bajas en grasa, permitiendo lácteos enteros y grasas saludables.

Recomendaciones adicionales

- Priorizar el consumo de proteínas.
- Evitar alimentos procesados y azúcares añadidos.
- Grasas saludables, como el aceite de oliva y grasas de alimentos integrales.
- Lácteos enteros, con moderación, sin azúcares añadidos.
- Cereales integrales, ricos en fibra, y evitar los refinados.
- Limitar sodio a menos de 2,300 mg al día.

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 su tratamiento, por favor, visite a su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

Línea de Consejería Médica 1-844-347-7801
TTY/TDD 1-844-347-7804
APS Health 787-641-9133

Referencias:

<https://www.fda.gov/media/146646/download>
<https://www.glucerna.abbott/cr/blog/aprende-a-comer-fuera-de-casa.html>

Preparado por Educadores en Salud licenciados.
 Creado en febrero 2026.
 ©First Medical Health Plan, Inc.