



# Let's Go Out for Dinner!

## Tips for eating out the heart-healthy way

We all like eating out. You don't have to give up eating fast foods to eat right — just make it a special occasion instead of often and try some of the following small changes.

### Sandwiches

- Order sandwiches without mayo or special sauces. Try mustard or lowfat mayo.
- Order small hamburgers. Super-size and quarter pound hamburgers are high in fat and calories.
- Choose grilled chicken sandwiches. Crispy chicken and “nuggets” are high in fat and calories.
- Order sandwiches made with turkey or lean roast beef. Chicken salad and tuna salad are usually made with regular mayo. This makes them high in fat and calories.

### Main dishes

- Many dishes are big enough to serve at least two people. You can share your dish with a friend or family member. You can also cut your meal in half and put it in a box right away. Take the box home and you have a meal already made!
- Choose roasted chicken. Remember to always remove the skin. The chicken skin and fried chicken are high in fat and calories.
- Order pizza with vegetable toppings. Choose toppings like peppers, mushrooms or onions. Ask for half the usual amount of cheese.

### Side dishes

- Use low calorie or lowfat salad dressing when eating a salad. Bring your own if the restaurant does not offer a lowfat version. You can buy packets at some stores.
- Ask that salad dressing, cheese and sour cream be served on the side. When you get the topping, use less than they give you.
- Share a small order of French fries.
- Order a baked potato instead of fries. Try salsa or vegetables as a potato topping.
- Ask that no salt be added to your food.

### Beverages

- Choose water, 100 % fruit juice, or 1 % or skim milk rather than a soda or a milk shake.
- If you want a soda, order a small. Or make it a diet soda.
- If you drink iced tea, have it unsweetened or add artificial sweetener. Add fresh lemon slices.
- If you drink 100 % fruit juice, keep it small — fruit juice has a lot of natural sugar.

For dessert, eat fresh fruit  
or nonfat frozen yogurt.





# ¡Salgamos a comer fuera de casa!

## Consejos para comer fuera de casa de una manera saludable para su corazón

A todos nos gusta comer fuera de casa. Usted no tiene que eliminar totalmente las comidas “rápidas” para comer sanamente. Solo hágalo como una ocasión especial e intente alguno de los siguientes cambios menores:

### Sándwiches

- Pida sándwiches sin mayonesa o salsas especiales. Intente con mostaza o mayonesa baja en grasas.
- Pida hamburguesas pequeñas. Las hamburguesas grandes, como el Cuarto de Libra, contienen muchas calorías y grasas.
- Seleccione sándwiches de pollo a la brasa. El pollo frito y los “nuggets” contienen muchas calorías y grasas.
- Pida sándwiches de pavo o de carne sin grasa. Generalmente, las ensaladas de pollo y atún son preparadas con mayonesa regular, convirtiéndolas en alimentos con alto contenido de calorías y grasas.

### Platos principales

- Muchos platos contienen comida suficiente para alimentar dos personas. Usted puede compartir su plato con un amigo(a) o un miembro de su familia. También puede dividir el contenido del plato en dos porciones. ¡Llévese la caja a su casa y tendrá otra comida ya preparada!
- Prefiera pollo a la brasa sin piel. La piel del pollo y el pollo frito contienen altos niveles de grasa y calorías.
- Ordene pizza con vegetales. Escoja vegetales como pimientos, hongos o cebolla. Pida que le preparen la pizza con la mitad del queso.

### Acompañantes

- Cuando pida ensalada, sazónela con salsas bajas en calorías. Lleve su propia salsa si el menú del restaurante no incluye salsas bajas en grasas. Usted puede comprar salsas en muchas tiendas.
- Pida que la salsa para la ensalada, los quesos y la crema agria se las sirvan aparte y consuma menos cantidad de la que sirven en el restaurante.
- Pida órdenes pequeñas de papas fritas y compártalas.
- Pida papas asadas en vez de papas fritas. Utilice salsa o vegetales como acompañante de las papas.
- Pida comida sin sal.

### Bebidas

- Pida agua, jugos de frutas 100 % naturales, o leche con 1 % de grasa en lugar de sodas o malteadas.
- Si le provoca una soda o refresco, pida uno regular o pequeño. O uno de dieta.
- Si toma té, pídale sin azúcar y póngale edulcorante artificial. Póngale rodajas frescas de limón.
- Si usted toma jugo 100 % natural, pídale pequeño — los jugos de fruta contienen mucha azúcar natural.

Como postre, pida frutas frescas o yogurts bajos en grasas.

