

**Ensayo clínico NASH CRN**  
**Lograr un peso saludable puede ayudar a mejorar la enfermedad del hígado  
graso**

**CONSEJO #5: ELIJA OPCIONES SALUDABLES AL SALIR A COMER U ORDENAR  
COMIDA PARA LLEVAR.**

Por lo general, los alimentos preparados en restaurantes o cadenas de comida rápida están llenos de azúcar, grasa y sal. Es más difícil comer y mantenerse saludable si se come fuera de casa más de una vez por semana.

La mejor estrategia es reducir el número de veces que come fuera de casa a una vez por semana. Aquí le ofrecemos algunas ideas para tomar decisiones más saludables y reducir su consumo de azúcar y grasa al elegir comidas en restaurantes y ordenando comida para llevar.

**Sugerencias para elegir opciones más sanas cuando salga a comer u ordene(n) comida para llevar:**

- 1) Elija del menú alimentos que estén cocidos al vapor, a la parrilla, horneados o hervidos.
- 2) Pida que los aderezos o aliños de ensalada sean bajos en grasa y los entreguen en un contenedor aparte y no utilice más de 1 cucharada.
- 3) Limite los ingredientes extras altos en calorías de su ensalada (frutos secos, crotones de pan, pedacitos de tocino) a 1 cucharada.
- 4) Pídale al mesero que no le agregue *gravy* (salsa de carne) u otras salsas a su platillo principal o sándwich.
- 5) Elija frutas o verduras al vapor en lugar de alimentos fritos como guarniciones.
- 6) Comparta los platillos principales de un restaurant con otra persona (por lo general las porciones de los restaurantes son muy grandes).
- 7) Cambie por lo menos uno de los alimentos que consume de un restaurante a la semana, por uno hecho en casa.

**Si desea información adicional, visite:**

<http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/wecan/eat-right/eating-out.htm>

<http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/wecan/index.htm>