

Comer saludable fuera de casa – Ahora es más fácil que nunca

En el mundo acelerado de hoy, los estadounidenses consumen aproximadamente un tercio de sus calorías de alimentos preparados fuera del hogar. Por lo general, estos alimentos contienen más calorías, sodio y grasas saturadas que las comidas preparadas en el hogar. Para el adulto promedio, consumir una comida fuera del hogar por semana representa alrededor de 2 libras de peso extra por año. A lo largo de un período de 5 años equivale a 10 libras extra.

Las etiquetas de información nutricional en los menús pueden ayudarle a tomar decisiones informadas y saludables al elegir comidas y refrigerios. Por este motivo, a partir del 7 de mayo de 2018, se empezó a ofrecer información sobre la cantidad de calorías en muchos menús y tableros de menús en los restaurantes y otros establecimientos de comida que forman parte de una cadena de 20 o más establecimientos. Esto le permitirá conocer sus opciones y le ayudará a comer más sano cuando come fuera de casa.

Le ofrecemos algunas sugerencias para comer sano y delicioso cuando come fuera de casa.



1. Determine sus necesidades calóricas

Conocer sus necesidades calóricas es importante para manejar sus elecciones diarias de alimentos y bebidas. Puede basarse en un promedio de 2,000 calorías diarias, pero sus necesidades calóricas pueden variar de acuerdo a su edad, sexo y nivel de actividad física.

Para averiguar sus necesidades calóricas específicas, use la Tabla para determinar sus [necesidades calóricas diarias](#).



2. Lea la información nutricional y la cantidad de calorías

Es posible que haya observado que en muchos menús o tableros de menús se ofrece información sobre el contenido de calorías. O quizás ha visto información nutricional en los sitios web de los restaurantes o en las apps del teléfono. Esta información puede ayudarle a tomar decisiones informadas y saludables al elegir comidas y refrigerios.

¿Dónde aparece el contenido de calorías?

Las calorías se indican al lado del nombre o precio de la comida o bebida en los menús y tableros de menús, incluso en el servicio por ventanilla, y pueden encontrarse en los siguientes tipos de establecimientos:

- Cadenas de restaurantes
- Cadenas de cafeterías
- Panaderías
- Heladerías
- Establecimientos alimentarios de autoservicio, como por ejemplo comidas estilo buffet o bar de ensaladas.
- Salas de cine
- Parques de entretenimiento
- Tiendas de comestibles/tiendas multiservicios

¿Dónde NO aparece la información sobre el contenido de calorías?

- Los alimentos que se venden en los mostradores del deli y que necesitan más preparación.
- Alimentos comprados a granel en las tiendas de comestibles, como por ejemplo pan en rebanadas en la sección de panadería.
- Las botellas de bebidas alcohólicas exhibidas en la vitrina de un bar

- Alimentos en vehículos de transporte, tales como "food trucks", aviones y trenes
- Los alimentos en los menús de las escuelas primarias y secundarias que forman parte del Programa Nacional de Almuerzo Escolar del Departamento de Agricultura de los EE. UU.
- Restaurantes y otros establecimientos que no forman parte de una cadena de 20 o más

¿Qué sucede con las comidas que ofrecen opciones múltiples?

Cuando una de las opciones del menú está disponible en diferentes sabores o variedades (por ejemplo, helado de vainilla y chocolate), o incluye un plato principal con un acompañamiento de su elección, por ejemplo un sándwich que se ofrece con papas fritas, ensalada o fruta, el contenido de calorías se indicará de la siguiente manera:

Dos opciones

Las calorías se separan con una barra diagonal (por ejemplo 250/350 calorías)

Tres o más opciones

Las calorías se indican en un rango (por ejemplo 150-300 calorías)

¿Se ofrecerá también otra información nutricional?

Además de la información sobre calorías, a solicitud de los consumidores, los establecimientos cubiertos deben proporcionar información nutricional escrita sobre grasas saturadas, sodio y fibra dietética. Por lo tanto, cuando coma fuera de su casa no dude en solicitar más información nutricional siempre que lo desee.

3. Elija la mejor opción para usted

Comer sano es una decisión personal. A continuación le ofrecemos algunos consejos para que pueda tomar las mejores decisiones para usted y su familia.



Comparar la información nutricional y sobre calorías puede ayudarle a tomar mejores decisiones antes de ordenar la comida.



Pedir las salsas y aderezos **por separado** le permite decidir cuánto usar.



La información sobre el número de calorías puede ayudarle a decidir **cuánto disfrutar en el momento** y cuánto reservarse para más tarde.



Las guarniciones pueden agregar muchas calorías a una comida. Por lo general, los vegetales cocinados al vapor o asados a la parrilla y las frutas son opciones con menor contenido de calorías. Con la información sobre el contenido de calorías, puede elegir las mejores opciones para usted.



Los alimentos que se describen como cremosos, fritos, empanados, rebozados o con mantequilla por lo general **son más altos en calorías** que los alimentos que se describen como horneados, asados, cocinados al vapor o a la parrilla. Utilice la información sobre el contenido de calorías para elegir la opción más apropiada para usted.



Las calorías de las bebidas pueden acumularse rápidamente. Con la información sobre el contenido de calorías, puede encontrar opciones con menos calorías.

Para obtener más información sobre el etiquetado de menús y otros temas de educación nutricional de la FDA, visite www.fda.gov/nutritioneducation.