

Opciones Prácticas para Comer Fuera de Casa

Comer las cantidades recomendadas de frutas y vegetales puede ser difícil cuando está fuera de su casa. Aquí le ofrecemos algunos consejos simples que le ayudarán a incorporar más frutas y vegetales cuando coma en un restaurante:

- Comience su día de manera saludable con un plato de fruta fresca para el desayuno.
- Elija jugo de fruta o vegetal 100% natural.
- Pida una sopa de vegetales y una ensalada como acompañamiento para el almuerzo.
- Pida sándwiches o tacos que incluyan varios vegetales, tales como lechuga, tomates, pimientos, chiles, pepinos u otros vegetales crudos.
- Pida pizzas vegetarianas para la cena con tres o más vegetales, tales como pimientos, cebollas y hongos.
- Pida platillos sofritos que incluyan una buena porción de vegetales.
- Elija ensaladas de tacos con mucha lechuga, tomates, frijoles, aguacate, repollo y cebolla.
- Pida vegetales cocidos al vapor o asados a la parrilla como platillo de acompañamiento.
- Pida fruta fresca para el postre.