

# Alimentación Saludable Para

Salir a comer le da al individuo un descanso de las responsabilidades del diario vivir y les permite socializar y compartir con familiares y amigos. También es una oportunidad para probar nuevas comidas que normalmente no pudiéramos preparar en nuestra casa. La mayoría de los alimentos preparados en restaurantes tienen un alto contenido de sal y grasa. Es posible disfrutar salir a comer sin temer a enfermarse siguiendo las siguientes recomendaciones.

## Si come en un restaurant tipo de “cadena”:

1. Visite la página electrónica del restaurante donde usted ir (Ej: [www. Mcdonalds.com](http://www.Mcdonalds.com)). Busque información sobre los alimentos que usted piensa ingerir. Ahí encontrará información sobre las calorías y contenido de sal de los alimentos específicos en el menú. Si usted no tiene computadora o acceso al internet simplemente pida en el restaurante la información nutricional de los alimentos que usted piensa ingerir.
2. Limite y/o evite ir a restaurantes tipo buffet. La mayoría de la personas tienen dificultad limitar las porciones y el número de platos que comen.
3. Limite las sopas. Normalmente una taza (8 onzas) de sopa contiene 900-1200 mg de sodio, sopa de crema contiene 15-20 gramos de grasa, caldo basado sopas contienen 1-3 gramos.
4. Es muy importante comer ensalada fresca antes de la comida principal. Utilice cantidad limitada de aderezo en la ensalada (1 cucharada = 100-150 mg generalmente) o traiga su propio aderezo.

## Si come en un restaurante fino:

1. Dígale al chef usted está en una dieta baja en sal y de grasa y solicite a que no se le añada sal a la comida.
2. En los restaurantes de estilo de bufé limite las porciones.
3. Evite o limite consumir alimentos con mayonesa.
4. Limita el consumo de pan. Una rebanada de pan tiene aproximadamente 120mg de sodio, una rebanada de pan de hamburguesa contiene 180-250mg de sodio.

**Para obtener más ideas sobre cómo comer bajo en sodio y otros consejos para vivir con insuficiencia cardíaca consulte nuestra página web, <http://aahfnpatienteducation.com/>**

This tip sheet was translated through the generous support of Amgen and the AAHFN Alliance.

**AMGEN**<sup>®</sup>  
Cardiovascular

