

# Consejos para Comer Bien en los Restaurantes

Hay muchas opciones cuando come fuera de la casa. Estos son algunos consejos para que su comida sea saludable.

## ¿Comprar un sándwich?

Siempre pida pan integral si está disponible. El pan integral le da fibra para mantenerse satisfecho por más tiempo.

Pruébalo en una tortilla o pan plano.

Coma la mitad de un sándwich y envuelva la otra mitad para otro tiempo de comida.



## Cuidado con las salsas



La mayoría de los condimentos pueden agregar mucha sal a su comida.

Vaya "ligero" con la mayonesa y la mostaza, y otros condimentos, salsas y aderezos.

¡Vea más consejos en la parte posterior!

## ¿Sabía que?

Si RI DHS dijo que su hogar es elegible para el Programa de Comidas en Restaurantes, puede usar los beneficios de SNAP en los restaurantes participantes.

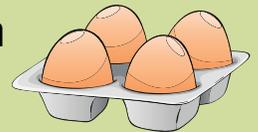
DHS notifica a los beneficiarios de SNAP que son elegibles para el Programa de comidas en restaurantes (RMP). Se puede encontrar más información sobre la elegibilidad de RMP en [dhs.ri.gov](http://dhs.ri.gov).



## Elija proteínas magras

Elija proteínas como pollo, pavo, atún o huevos.

Elija proteínas magras que lo mantengan lleno, le den energía y sean bajas en grasa.



## Siempre añada verduras



Añada siempre sus verduras favoritas. Elija al menos dos verduras en cada comida.



Varíe los colores para obtener la mayor nutrición: agregue vegetales verdes, rojos y anaranjados, y cualquier otro color que vea.

Varíe las verduras con una ensalada con proteínas magras como pollo, pavo, atún o huevos encima.

## Piense en su bebida

Las sodas pueden tener mucha azúcar añadida.

Pruebe tomar agua, leche baja en grasa o jugo 100% de fruta si está disponible.

