

# Comer en restaurantes si tiene diabetes

Cornerstones4Care®

La diabetes no debe impedirle disfrutar de los placeres de la vida. Eso incluye comer afuera. Puede comer en un restaurante y aún así cumplir con su plan de comida. Estos son algunos consejos que pueden ser de utilidad.

## Respete los horarios

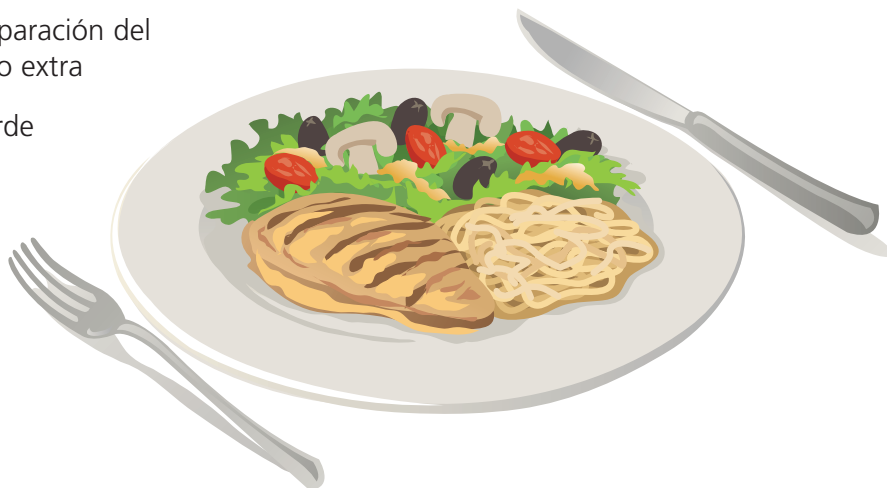
Si toma pastillas o medicinas inyectables para la diabetes, el horario de las comidas puede ser importante. De modo que es buena idea planificar con anticipación.

- Si va a cenar con familiares o amigos, pregúnteles si estarían dispuestos a comer a la hora que usted come habitualmente para que pueda respetar su horario
- Evite la hora en que, por lo general, los restaurantes están muy concurridos para no tener que esperar. Si no sabe a qué hora acude más gente, llame antes y pregunte
- Haga reservaciones y llegue temprano. Cuando llama o al llegar al restaurante, considere mencionar que tiene diabetes y que por eso el horario de la comida es importante
- Piense en consultar el menú del restaurante en línea. De esa manera, puede elegir una opción saludable mientras está en casa y no perderá tiempo mirando el menú
- Antes de pedir, pregunte si la preparación del plato que desea tomará un tiempo extra
- Si va a almorzar o a cenar más tarde de lo acostumbrado, opte por comer una fruta o una porción que contenga almidón de esa comida en su horario habitual de almuerzo o cena

## En el momento de pedir

No se limite a elegir la primera comida que luce atractiva. Piense detenidamente si los alimentos se ajustan a su plan de comida.

- Si no sabe qué contiene un plato o cómo se prepara, pregúntele al camarero para poder decidir si se ajusta a su plan de comida
- Si cuenta los carbohidratos, pregunte si hay carbohidratos "ocultos", como harina o almidón de maíz en salsas y sopas
- Si sigue un plan de comida con bajo contenido de sal, pida que no se agregue sal a su comida
- Solicite que el aderezo para ensaladas, las salsas y la salsa de carne se sirvan aparte. De esa manera, puede controlar cuánto usar
- Si desea carne o pescado, pida que los preparen a la parrilla sin mantequilla extra
- Mezcle y combine los platos a su manera. Si se ajusta mejor a su plan de comida, pida una ensalada y una sopa o un aperitivo en lugar de un plato principal
- No dude en solicitar sustitutos. Por ejemplo, si la comida viene con papas fritas, pida algún vegetal en su lugar
- Considere compartir una comida con otro comensal



# Comer en restaurantes si tiene diabetes

## Cuando llega la comida

¡Está hambriento y listo para lanzarse a disfrutar el plato! Pero tómese un momento para recordar estos consejos primero, así se asegurará de cumplir con su plan de comida.

- Trate de comer porciones del mismo tamaño que de costumbre. Las porciones de restaurante tienden a ser más grandes. Por lo tanto, calcule su porción habitual y ponga lo que sobra en un envase para llevar antes de empezar a comer. De esa manera, no estará tentado de comer todo lo que hay en el plato
- Puede calcular el tamaño de la porción incluso cuando no pueda medirla. Por ejemplo:
  - Una porción de carne roja, pescado o ave pesa 3 onzas—aproximadamente el tamaño de la palma de la mano
  - Una porción de queso pesa 1 onza—aproximadamente el tamaño del pulgar
  - Una porción de leche, yogur o vegetales frescos es 1 taza—aproximadamente el tamaño de una pelota de tenis
- No vierta el aderezo sobre la ensalada. En lugar de eso, la Asociación Americana de la Diabetes sugiere sumergir la punta del tenedor en el aderezo para ensaladas y luego pinchar una hoja de lechuga. Así usará menos cantidad de aderezo
- Trate de limitar las bebidas alcohólicas y azucaradas. Agregan calorías sin nutrientes a su comida
- ¡No se apure! Coma lentamente y disfrute mucho la comida



## A la hora de volver a casa

Solo un par de cosas antes de irse.

- ¿Le resultó fácil pedir la comida porque el menú incluye muchas opciones saludables? Dígaselo al gerente. Los restaurantes desean complacerlo y solo sabrán lo que desea si usted les cuenta
- ¡No olvide el envase para llevar la comida para mañana!

Para más información, visite  
[Cornerstones4Care.com](http://Cornerstones4Care.com)

Novo Nordisk Inc. permite la reproducción de este contenido para propósitos educativos sin fines de lucro, siempre y cuando se mantenga el folleto en su formato original y se incluya el aviso de derechos de autor. Novo Nordisk Inc. se reserva el derecho de revocar este permiso en cualquier momento.

Cornerstones4Care® es una marca registrada de Novo Nordisk A/S.

© 2014 Novo Nordisk Impreso en EE. UU. 0314-00020345-1 Mayo de 2014 [Cornerstones4Care.com](http://Cornerstones4Care.com)

