

BRONX HEALTHY HEARTS

Getting to the Heart of Healthy Living
Acérquese al corazón de la vida sana



Tips for Eating Healthy While Eating Out!



- ♥ Drink water instead of soda! Soda has a lot of sugar and calories.
- ♥ Take the skin off your chicken before you eat it; the skin has a lot of fat.
- ♥ Ask for butter, salad dressing, and other rich sauces on the side to control the amount of saturated fat and cholesterol that you eat.

♥ Order foods that are grilled, roasted, broiled or baked, NOT fried or breaded. All fried foods, including chicken, potatoes, vegetables, and plantains, have a lot of unhealthy fat.

♥ Always order a green salad or vegetables with your meal. These foods are filling and very important for your health. If your meal comes with fries, chips, or plantains, ask for vegetables to reduce calories and fat.

♥ Control portion sizes *and* save money by sharing a dish with a companion or taking part of your meal home.

Remember: The customer is always first! You can ask for modifications of the food you order.

Questions? Contact Bronx Health REACH
212-633-0800 EXT 1232



BRONX HEALTHY HEARTS

Getting to the Heart of Healthy Living
Acérquese al corazón de la vida sana



Consejos para una Alimentación Saludable Cuando Come Fuera de Casa!



- ♥ Pida agua en vez de refrescos gaseosos! Los refrescos tienen mucha azúcar y muchas calorías.
- ♥ Quite la piel del pollo antes de comerlo; la piel tiene mucha grasa.
- ♥ Pida que la mantequilla, salsas pesadas y el aderezo para ensalada la sirvan a un lado, así usted puede controlar la cantidad de grasas saturadas y colesterol que come.

♥ Ordene comidas a la parrilla, al horno o salteadas, NO fritas o empanizadas. Todas las comidas fritas, incluyendo pollo, papas, vegetales, y plátanos maduros, contienen mucha grasa.

♥ Siempre pida ensaladas o verduras con su comida. Son muy importantes para su salud y le dan sensación de satisfacción. Si sus platillos los sirven con papas fritas, o plátanos maduros, pregunte mejor por vegetales! Esto le ayudara a reducir las calorías y el contenido de grasa.

♥ Controle los tamaños de las porciones y ahorre dinero compartiendo su platillo con alguien que le acompaña o llevándose una parte a su casa.

Recuerde: ¡El cliente siempre es primero! Y usted puede pedir algunas modificaciones en su comida.

¿Preguntas? Contacte Bronx Health REACH
212-633-0800 EXT 1232

