

## SMALL CHANGES CAN MAKE A BIG DIFFERENCE



### Hearty, healthy lunches in a snap

- **Sandwich lover?** Choose lean protein fillings like grilled chicken or those with healthy fat like tuna. Make sandwiches with other fillings such as peanut butter, low-fat cheese, or sliced hard-boiled eggs.
- **Load your sandwich with veggies.** Along with the standard greens and tomatoes...try sliced cucumbers, green peppers, or zucchini strips for added crunch.
- **Pick whole grains!** Try whole-grain or 100% whole-wheat breads, tortilla wraps, English muffins, and pita pockets instead of white bread or buns.
- **Green salads, anyone?** Add lean meats or seafood along with fruits, beans, and nuts to your green salads. Try dried cranberries, cut-up fruits, kidney beans, walnuts, and almonds.

### On the run? Healthier fast food or drive-through choices

#### *Skip the meal deals and size upgrades*

Calories can really add up when you get the larger size sandwiches, fried foods, and soft drinks.

#### **Check off how you will try to cut calories when eating out:**

- Get the regular or child-sized hamburger and load it with lettuce, tomato, and onions.
- Cut a larger burger or sandwich in half. Eat half now, and refrigerate half for tomorrow's lunch.
- Get the small size turkey or grilled chicken sub instead of the large one. Load it with veggies—spinach, tomatoes, cucumbers, and onions.
- Drink water, or low-fat or fat-free milk, instead of whole milk, fruit drinks, or a soft drink.

### Go healthier

- Order a side salad with oil-based dressing or vinaigrette instead of fries. Or share an order of small fries with a friend.
- Use mustard, lower calorie mayo, or less regular mayo.
- Choose the vegetable medley as your side. Order a small baked potato with salsa instead of mashed potatoes and gravy.
- Order a thin-crust vegetable pizza with a side salad instead of a deep-dish meat or double cheese pizza.
- Save foods like cakes, pies, and brownies as an occasional treat. Order fruit instead or share 1 dessert.

# Tips for Eating Out

## General Tips for Healthy Dining Out and Take-Out

You can eat healthfully when dining out or ordering take-out. Check out these tips for choosing items lower in calories, as well as saturated and *trans* fat, sodium (salt), and added sugars.



### Reading the Menu

#### Look for terms such as:

Baked	Lightly sautéed
Boiled/simmered (in wine or lemon juice)	Poached
Broiled	Roasted
Grilled	Steamed in its own juice (au jus)



#### Watch out for terms such as:

Alfredo	Buttery	Escalloped
Au fromage	Casserole	Fried
Au gratin	Cheese sauce	Gravy
Basted	Creamed	Hollandaise
Béarnaise	Crispy	In cream or cream sauce
Breaded	Crusted	Pastry crust
Butter sauce	Deep fried	Pot pie

**Source:** Adapted from National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI), Aim for a Healthy Weight: Maintaining a Healthy Weight On the Go—A Pocket Guide, page 12.  
[www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/AIM\\_Pocket\\_Guide\\_tagged.pdf](http://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/AIM_Pocket_Guide_tagged.pdf)

## LOS CAMBIOS PEQUEÑOS PUEDEN PRODUCIR GRANDES RESULTADOS



### Almuerzos sustanciosos y saludables en un abrir y cerrar de ojos

- **¿Le encantan los sándwiches?** Llénelos de proteínas que contengan poca grasa, como pollo asado o atún. Prepárelos sin carne, con mantequilla de cacahuete, queso semidescremado, rodajas de huevo cocido o frijoles refrito sin grasa.
- **Llénelos de verduras.** Además de la lechuga y el tomate, póngales rodajas de cohombro (pepino), pimientos (chiles) verdes o tiras de calabacín verde para que queden más crujientes.
- **Opte por los granos integrales.** En vez de pan o bollos blanco, haga los sándwiches de pan, tortillas, muffins ingleses o pan árabe (pita) de granos integrales o de 100% trigo integral.
- **¿Prefiere las ensaladas?** Agregue carnes magras, frutas, frijoles y nueces a la ensalada verde. Póngale arándanos secos, trozos de fruta, frijoles rojos, nogales (*walnuts*), y almendras.



### ¿Tiene prisa? En las comidas rápidas hay alternativas más saludables

#### *No haga caso de las ofertas ni de las rebajas en porciones más grandes*

- Las calorías se irán sumando si pide el sándwich más grande, los alimentos fritos y los refrescos.

#### **Marque lo que va a poner en práctica para reducir la cantidad de calorías que consume cuando come fuera de casa:**

- Pida la hamburguesa normal o la de niño y llénela de lechuga, tomates y cebollas.
- Si pide una hamburguesa o un sándwich más grande, pártalo por la mitad. Cómase la mitad ahora y refrigere el resto para el almuerzo de mañana.
- Pida el sándwich pequeño de pavo o de pollo asado en vez del grande. Llénelo de verduras (espinaca, tomates, cohombros [pepinos] y cebollas).
- Tome agua o leche semidescremada o descremada, en vez de tomar leche entera, bebidas con sabor a frutas o gaseosas.

### Prefiera lo más saludable

- En vez de papas a la francesa, pida una ensalada pequeña con aderezo a base de aceite o una vinagreta. O comparta con un amigo una porción pequeña de papas.
- Use mostaza, mayonesa baja en calorías o una cantidad pequeña de mayonesa corriente.
- Pida las verduras mixtas como acompañamiento. Pida una papa asada pequeña con salsa en vez de puré de papa con salsa de carne.
- Pida una pizza delgada de verduras con ensalada en vez de una pizza gruesa con carne o con queso adicional.
- Reserve las tortas, los pasteles y los bizcochos de chocolate para darse gusto de vez en cuando. En su lugar, pida frutas o comparta el postre con alguien.





# Consejos para comer afuera

## Consejos generales para comer afuera o comprar comida para llevar

Usted puede consumir una alimentación saludable cuando sale a cenar o cuando pide comida en un restaurante para llevar. Consulte estos consejos para escoger alimentos que tengan menos calorías, grasas saturadas, grasas *trans*, sodio (sal) y azúcares agregados.



### Leer el menú

#### Buscar términos como:

A la brasa ( <i>roasted</i> )	Escalfado ( <i>poached</i> )
A la plancha ( <i>grilled</i> )	Hervido (en vino o jugo de limón) ( <i>boiled o simmered</i> )
Asado a la parrilla ( <i>broiled</i> )	Horneado ( <i>baked</i> )
Cocinado al vapor en su propio jugo ( <i>steamed in its own juice o au jus</i> )	Ligeramente rehogado ( <i>lightly sautéed</i> )



#### Tenga cuidado con términos como:

Al escalope ( <i>escaloped</i> )	En crema o salsa de crema ( <i>in cream or cream sauce</i> )	Rebozado ( <i>breaded</i> )
Alfredo	Estofado ( <i>casserole</i> )	Sabor a mantequilla ( <i>buttery</i> )
Asado con mantequilla ( <i>basted</i> )	Frito ( <i>fried</i> )	Salsa bearnesa ( <i>Béarnaise</i> )
Con queso ( <i>au fromage</i> )	Frito en abundante aceite ( <i>deep fried</i> )	Salsa de jugo de carne ( <i>gravy</i> )
Cremoso ( <i>creamed</i> )	Gratinado ( <i>au gratin</i> )	Salsa de queso ( <i>cheese sauce</i> )
Crocante o crujiente ( <i>crispy</i> )	Molde de pastel ( <i>pie crust</i> )	Salsa de mantequilla ( <i>butter sauce</i> )
Cubierto ( <i>crusted</i> )	Pastel de carne ( <i>pot pie</i> )	Salsa holandesa ( <i>Hollandaise</i> )

**Fuente:** Esta información fué adaptada de la página 12 del folleto del Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (NHLBI, por sus siglas en inglés), *Aim for a Healthy Weight: Maintaining a Healthy Weight On the Go—A Pocket Guide*, [www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/AIM\\_Pocket\\_Guide\\_tagged.pdf](http://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/AIM_Pocket_Guide_tagged.pdf)

## 小小改變造就巨大差別



### 簡便快捷的豐盛健康午餐

- **愛吃三明治?** 選用諸如烤雞肉等瘦肉蛋白或健康含脂肪的金槍魚作夾心料。也可選用其它食材用作夾心料，如：花生醬，低脂肪起司，或切成片的白煮蛋。
- **做蔬菜三明治。** 除了標準的青菜番茄，還可用如黃瓜片，綠青椒，或意大利瓜條來增加嘎吱嘎吱的脆感。
- **用全麥做外層麵包!** 試試用全麥的或100%全麥麵包，墨西哥玉米麵薄餅，英式松餅muffin，和全麵皮塔餅代替白麵包。
- **青菜沙拉，用什麼樣的?** 可將瘦肉或海鮮連同水果，豆類和堅果仁加入青菜沙拉中。也可試試加入蔓越莓乾，切碎的水果，腰果，核桃仁和杏仁。

### 繁忙中? 選用健康快餐 或駕車取餐

#### 不選套餐優惠也不要份量增加

在你選食大號三明治，油炸食物和軟飲料時，熱量卡路里真的挺高。

#### 當你外出用餐時需看一下如何降低熱量的攝入：

- 選普通的或兒童吃的規格的漢堡包，而且內夾生菜，番茄和洋蔥。
- 將大漢堡或三明治一切兩半。就吃一半。另一半放冰箱冷藏供明天午餐用。
- 以小塊火雞或小烤雞塊代替大塊的。加上青菜：菠菜，番茄，黃瓜或洋蔥。
- 以清水或低脂肪或脫脂奶代替全脂奶，水果飲料或軟飲料。

### 爭取更健康

- 只訂購使用油基調料或油醋汁而非油炸的副餐沙拉。或和朋友分享少油的訂購餐。
- 用芥末醬，低熱量蛋黃醬，或非正規蛋黃醬。
- 輔食選用雜樣混拌素菜。選購少量的用洋蔥辣調味劑調製的烘土豆代替土豆泥和調味汁。
- 點購薄而脆的素食披薩餅配蔬菜沙拉，代替厚肉餅或雙重起司披薩。
- 可偶爾吃些像蛋糕，派餅，和巧克力糕餅。點購水果來代替分享甜點。

# 外出用餐技巧

## 健康的外出用餐或訂外賣的一般技巧

在外出用餐或叫外賣時也能吃的很健康。查看下面的一些選擇低熱量菜式以及低飽和或轉移脂肪，低鈉（少鹽）或有無外加糖的菜式的技巧。



### 閱讀菜譜

#### 查看一些項目，諸如：

烘烤製品	少油煎，輕度醃製
煮/燉的（用酒或檸檬汁）	清蒸的，水煮的
灸烤的	烤的
燒架烤的	用原汁蒸的



#### 小心提防的項目。諸如：

起司奶油寬麵條	塗黃油的	焙烤的
裹奶酪的	砂（瓷）鍋煲菜	油炒的
裹麵包屑	起司醬	肉質調料
塗油烤制的	加奶油的，奶油狀的	荷蘭式蛋黃奶油醬
雞蛋黃油調味汁	酥脆的	加奶油或奶油醬
外裹麵包屑的	陳年的，裹皮的	油酥糕點皮
黃油醬汁	油炸的	菜肉烤派

出處：取自

National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI) 國家心肺血液協會,  
Aim for a Healthy Weight 達到健康體重的目的:  
Maintaining a Healthy Weight On the Go 持續保持健康的體重  
—A Pocket Guide 袖珍指南, 第 12頁.

[www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/AIM\\_Pocket\\_Guide\\_tagged.pdf](http://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/AIM_Pocket_Guide_tagged.pdf)



## NHỮNG THAY ĐỔI NHỎ CÓ THỂ ĐEM LẠI SỰ KHÁC BIỆT LỚN



### Bữa ăn trưa thịnh soạn, lành mạnh trong một cái búng tay

- **Người thích ăn bánh mì sandwich?** Hãy chọn chất đạm kẹp bên trong như thịt gà nướng hay loại có chất béo tốt như cá tuna. Làm bánh mì với các loại trét bên trong như bơ đậu phộng, phô mai loại ít chất béo, hay trứng luộc xắt lát.
- **Nhét thật nhiều rau vào bánh mì của quý vị.** Cùng với các thứ rau xanh bình thường, thử thêm vào cà chua, dưa leo xắt lát, ớt chuông xanh, hay muống sống xắt sợi ăn cho giòn.
- **Chọn các loại nguyên hạt!** Thử các loại nguyên hạt hay bánh mì làm bằng lúa mì nguyên chất 100%, bánh tráng tortilla, bánh nướng xốp, và bánh mì túi pita thay vì bánh mì trắng hay bánh ngọt tròn.
- **Rau xanh và lách đây mọi người?** Thêm thịt nạc hay đồ biển cùng với trái cây, các loại đậu, và hạt vào rau và lách của quý vị. Thử thêm các loại quả việt quất, trái cây cắt hạt lựu, đậu hình trái thận, quả óc chó, và quả hạnh.

### Đang trên đường đi? Chọn thức ăn nhanh hay thức ăn lái xe đến lấy loại lành mạnh

#### *Bỏ qua bữa ăn giao dịch và các phần ăn loại lớn*

Số ca lo có thể tăng nhanh khi quý vị dùng các bánh mì sandwiches lớn, đồ chiên, và nước ngọt.

#### Hãy tìm cách loại bớt ca lo khi ăn ngoài:

- Ăn loại bánh hamburger loại bình thường hay loại cho trẻ con và thêm nhiều rau, cà chua, và hành tây vào.
- Cắt cái bánh burger hay sandwich loại lớn làm hai. Ăn một nửa bây giờ và cho nửa kia vào tủ lạnh để ăn trưa mai.
- Chọn bánh mì gà tây hay bánh mì gà nướng sub loại nhỏ thay vì loại lớn. Nhét các loại rau-bina, cà chua, dưa leo và hành tây vào thật nhiều.
- Uống nước lọc, hay sữa tươi low-fat hay fat free (không có fat), thay vì uống sữa nguyên chất, nước trái cây hay nước ngọt.

### Ăn lành mạnh hơn

- Hãy gọi xà lách với nước trộn bằng dầu ăn hay dấm thay vì khoai tây chiên. Hoặc gọi phần khoai tây chiên nhỏ và san bột với một người bạn.
- Hãy dùng mù tạt, loại sốt mayo ít ca lo, hay nếu là loại nước sốt mayo thường thì chỉ ăn ít thôi
- Hãy chọn rau trộn đủ loại ăn cùng. Gọi một củ khoai tây nhỏ nấu chín với sốt salsa thay vì khoai tây nghiền với nước sốt thịt gravy.
- Gọi một bánh pizza rau quả có vỏ mỏng với xà lách ăn cùng thay vì một bánh pizza dày đầy thịt hay có hai tầng phô mai.
- Để dành các loại như bánh ngọt, bánh pie, và bánh brownies để ăn thỉnh thoảng. Gọi trái cây và san sẽ món tráng miệng với ai khác.

# Những lời khuyên khi ăn ngoài

## Những lời khuyên chung khi đi ăn ngoài và đi mua thức ăn lành mạnh về

You can eat healthfully when dining out or ordering take-out. Check out these tips for choosing items lower in calories, as well as saturated and *trans* fat, sodium (salt), and added sugars.

Quý vị có thể ăn lành mạnh khi đi ăn ngoài hay gọi thức ăn mang về. Hãy xem các lời khuyên sau đây để chọn các món ít ca lo, cũng như ít chất béo bão hòa và chất béo *trans* fat, muối, và đường.



### Cách đọc thực đơn

#### Tìm những từ như:

Nấu chín	Gia vị nhẹ
Luộc/ninh (trong rượu hay nước chanh)	Kho
Nướng	Rang
Nướng trên lưới sắt	Hấp với cùng chất



#### Coi chừng những từ như:

Alfredo	Ướp bơ	Escalloped
Au fromage	Hầm	Đồ chiên
Au gratin	Có sốt phô mai	Nước thịt gravy
Nướng	Creamed	Hollandaise
Béarnaise	Dòn tan	Có sốt kem
Tẩm bột	Vỏ bánh	Pastry crust
Có sốt bơ	Chiên dòn	Pot Pie



## 작은 변화가 큰 차이를 만듭니다



### 순식간에 푸짐하고 건강한 점심식사

- 샌드위치 애호가이신가요? 구운 닭고기나 건강한 지방이 있는 참치와 같은 저지방 단백질을 고르세요. 땅콩버터, 저지방 치즈 또는 얇게 썬 삶은 계란과 같은 식재료를 넣어 샌드위치를 만드세요.
- 샌드위치에 채소를 넣으세요. 일반 채소와 토마토, 아삭함을 더하기 위해 얇게 썬 오이, 피망 또는 애호박 스트립을 시도해 보세요.
- 통곡물을 고르세요! 흰빵 대신 통곡물 또는 100% 통밀빵, 또띠야 랩, 잉글리시 머핀, 피타 포켓을 시도해 보세요.
- 그린샐러드? 과일, 콩, 견과류와 함께 살코기나 해산물을 샐러드에 첨가하세요. 말린 크랜베리, 잘게 썬 과일, 강낭콩, 호두 그리고 아몬드를 넣어보세요.

### 패스트 푸드 또는 드라이브 스루 음식도 더 건강하게 선택해 보세요

#### 식사할인행사 및 크기 업그레이드는 피하기

여러분이 더 큰 크기의 샌드위치, 튀김음식, 그리고 청량음료를 먹을 때 칼로리가 정말 늘어날 수 있습니다.

#### 외식할때 칼로리 줄이는 방법을 확인하세요:

- 일반 햄버거나 어린이 크기의 햄버거를 선택하고 양상추, 토마토, 양파를 함께 넣으세요.
- 큰 버거나 샌드위치를 반으로 자르세요. 지금 반을 먹고, 나머지 반은 내일 점심으로 냉장고에 넣어두세요.
- 큰 사이즈 대신 작은 크기의 칠면조나 구운 치킨서브를 사세요. 시금치, 토마토, 오이, 양파와 같은 채소와 함께 담으세요.
- 우유, 과일음료 또는 청량음료 대신 물이나 저지방 또는 무지방 우유를 마시세요.

### 더 건강해 지세요

- 사이드샐러드에 튀김대신 오일 베이스 드레싱이나 비네그레트를 주문하세요. 또는 작은 감자튀김을 친구와 나누어 먹으세요.
- 머스타드, 저칼로리의 마요네즈 또는 적은 양의 일반 마요네즈를 사용하세요.
- 야채메들리를 사이드로 선택하세요. 으깬 감자와 그레이비 대신 구운 작은 감자와 샐사를 주문하세요.
- 두꺼운 고기나 더블 치즈 피자 대신 사이드 샐러드와 함께 얇은 크러스트의 야채피자를 주문하세요.
- 케이크, 파이, 브라우니와 같은 음식은 가끔 간식으로 드세요. 대신 과일을 주문하거나 디저트 하나를 나눠주세요.

# 건강한 외식 및 테이크 아웃을 위한 일반적인 팁

외식이나 테이크아웃 주문시 건강한 식사를 하실 수 있습니다. 포화지방과 트랜스 지방, 나트륨, 그리고 첨가된 설탕이 적을 뿐만 아니라 칼로리가 낮은 음식을 선택하기 위한 이 팁들을 확인하세요.



## 메뉴 읽기

### 다음과 같은 용어를 확인하세요:

구운(베이킹)	살짝 볶음
끓임, 조림(와인 또는 레몬 주스에)	데친것
구이(브로일)	구운것(로스트)
구이(그릴)	자체 수분으로 찌는 것



### 다음과 같은 용어에 주의하세요:

알프레도	버터리	에스칼로피드
오토마이지	캐서롤	튀긴
오그라탱	치즈소스	그레이비
바스트	크림	올랑드라이즈
베아르네즈	바삭바삭한	크림 또는 크림소스로
빵가루 입힌 것	크러스트	페이스트리 크러스트
버터소스	튀김	팟파이

**Source:** Adapted from National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI), Aim for a Healthy Weight: Maintaining a Healthy Weight On the Go—A Pocket Guide, page 12. [www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/AIM\\_Pocket\\_Guide\\_tagged.pdf](http://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/AIM_Pocket_Guide_tagged.pdf)

## PEQUENAS MUDANÇAS PODEM FAZER UMA GRANDE DIFERENÇA



### Almoços saudáveis e saudáveis em um piscar de olhos

- **Amante de sanduíches?** Escolha recheios de proteína magra, como frango grelhado ou aqueles com atum gorduroso saudável. Faça sanduíches com outros recheios, como manteiga de amendoim, queijo com baixo teor de gordura ou ovos cozidos fatiados.
- **Carregue seu sanduíche com vegetais.** Juntamente com as verduras padrão e os tomates... experimente pepinos fatiados, pimentões verdes ou tiras de abobrinha para adicionar crocância.
- **Escolha grãos integrais!** Experimente pães integrais ou 100% de trigo integral, wraps de tortilha, muffins ingleses e bolsos pita em vez de pão branco ou pãezinhos.
- **Saladas verdes, alguém?** Adicione carnes magras ou frutos do mar junto com frutas, feijões e nozes às suas saladas verdes. Experimente cranberries secas, frutas cortadas, feijão, nozes e amêndoas.

### Na corrida? Fast food mais saudável ou opções de drive-thru

#### Pule as ofertas de refeições e upgrades de tamanho

As calorias podem realmente aumentar quando você come sanduíches de tamanho maior, frituras e refrigerantes.

Confira como você vai tentar cortar calorias ao comer fora:

- Pegue o hambúrguer comum ou infantil e coloque alface, tomate e cebola.
- Corte um hambúrguer ou sanduíche maior ao meio. Coma metade agora e refrigere metade para o almoço de amanhã.
- Pegue o peru de tamanho pequeno ou frango grelhado em vez do grande. Carregue-o com vegetais – espinafre, tomate, pepino e cebola.
- Beba água ou leite com baixo teor de gordura ou sem gordura, em vez de leite integral, bebidas de frutas ou refrigerantes.

### Seja mais saudável

- Peça uma salada com molho à base de óleo ou vinagrete em vez de batatas fritas. Ou compartilhe um pedido de batatas fritas pequenas com um amigo.
- Use mostarda, maionese de baixa caloria ou maionese menos regular.
- Escolha a mistura de vegetais como seu lado. Peça uma pequena batata assada com salsa em vez de purê de batatas e molho.
- Peça uma pizza de vegetais de massa fina com uma salada de acompanhamento em vez de uma pizza de carne ou queijo duplo.
- Guarde alimentos como bolos, tortas e brownies como um deleite ocasional. Peça frutas ou compartilhe sobremesa.



# Dicas Para Comer Fora

## Dicas Gerais Para Refeições Saudáveis Quando Comerem em Restaurante ou Take-Out

Pode comer saudável quando comer fora ou levar para casa. Confira essas dicas para escolher pratos com menos calorias, além de gorduras saturadas e trans, sódio (sal) e açúcares adicionados.



### Lendo o Cardápio

#### Procure termos como:

Assado	Levemente salteado
Cozido / fervido (em vinho ou suco de limão)	Escalfado
Grelhado	Cozido no vapor em seu próprio sumoo



#### Cuidado com termos como:

Alfredo	Amanteigado	Escalonado
Au fromage	Caçarola	Frito
Gratinado	Molho de Queijo	Molho
Empanado	Cremoso	Hollandaise
Béarnaise	Crocante	Em creme ou molho de natas
À Milanesa	Crosta	Crosta de Pastelaria
Molho de manteiga	Frito	Empadão

**Source:** Adapted from National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI), Aim for a Healthy Weight: Maintaining a Healthy Weight On the Go—A Pocket Guide, page 12. [www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/AIM\\_Pocket\\_Guide\\_tagged.pdf](http://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/AIM_Pocket_Guide_tagged.pdf)