



Consejos para comer fuera y cumplir con sus objetivos

Estos son algunos consejos para ayudarle a comer fuera y cumplir con sus objetivos nutricionales.

- Intente revisar los menús del restaurante con anticipación. Muchos restaurantes ofrecen menús y datos nutricionales en su sitio web (o aplicación para teléfonos inteligentes). Ver el menú con anticipación le ayudará a encontrar opciones más saludables y le permitirá preparar preguntas para su camarero.
- Tenga en cuenta los tamaños de las porciones. Si la porción del restaurante es grande, considere compartir su comida con alguien o llevarse la mitad de la comida a casa. Esto no solo le ahorrará calorías, sino que también reducirá la cantidad total de sodio.
- Evite agregar sal adicional a su comida y no tenga vergüenza de preguntarle a su camarero si su plato puede prepararse sin sal agregada.
- Si consume bebidas alcohólicas, no se exceda. Siempre consulte primero con su médico. La Asociación Americana del Corazón recomienda un máximo de una a dos bebidas por día para los hombres y una bebida por día para las mujeres. Recuerde que algunos medicamentos recetados o de venta libre pueden reaccionar con el alcohol. Comer fuera puede ser una experiencia agradable incluso con una dieta para una enfermedad renal; ¡esperamos que estos consejos sean de utilidad!

Esto sirve solo como guía. Hable con su proveedor de atención médica para obtener más información según sus necesidades de salud.

¿Tiene preguntas?
Tenemos respuestas.
Llame al equipo de
Interwell Health al
1-888-233-9499.