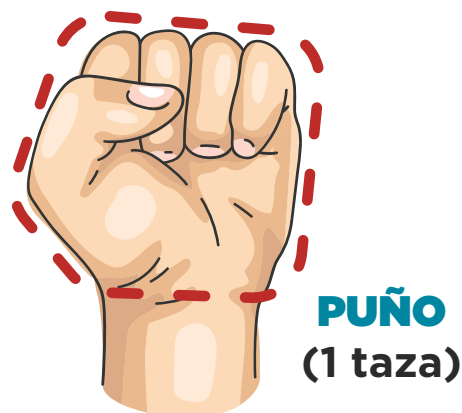


Consejos para Salir a Comer

Manejar las opciones cuando sale a comer le permite mantener una dieta saludable mientras disfruta de una comida merecida con familiares y amigos. Consejos para salir a comer incluyen:

- Las porciones de restaurante suelen ser el doble de lo que es sugerido: Pida un plato extra para cortar porciones
- Utilice el método de placa al seleccionar lados y entrantes
- Lleve porciones adicionales para llevar
- Calcule los tamaños mediante el control de las porciones:
 - o 1 taza = un puño suelto
 - o 3 onzas = la palma de su mano
 - o 1 cucharada = el tamaño de su pulgar
- Planifique los tiempos de espera para que coincidan con el momento en que la insulina se tomará la dosis
- Sugerir compartir comidas con compañeros de cena
- Pida un aperitivo o un pequeño plato principal en lugar de un comida completa



Recuerde: siempre que los niveles de azúcar en sangre están siendo monitoreados, ¡comer fuera está bien!

Consulte a un dietista o educador certificado en diabetes para obtener orientación sobre la planificación de las comidas.