

## 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 Geysil Arroyo,  
The Institute for Urban Family Health  
(718) 588-1235 or [garroyo@institute2000.org](mailto:garroyo@institute2000.org)



## 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 a Geysil Arroyo,  
The Institute for Urban Family Health  
(718) 588-1235 or [garroyo@institute2000.org](mailto:garroyo@institute2000.org)

