



MiPlato MisVictorias

Haga que su comida para llevar sea más saludable

Con opciones inteligentes y pequeños cambios, estos consejos pueden ayudar a que sus comidas de inspiración asiática favoritas funcionen para usted.



Busque vegetales

Elija platos donde destaquen los vegetales, como el pollo y el brócoli o un salteado vegetal. Sea consciente del tipo y cantidad de salsa usada.



Pruebe comidas al vapor

Muchos alimentos se pueden preparar al vapor en lugar de fritos. Los dumplings al vapor y el arroz son más bajos en grasas saturadas que las versiones fritas.



Ajuste su pedido

La mayoría de los restaurantes se complacerán de satisfacer sus peticiones. Pida que su comida se cocine con menos aceite o la mitad de la salsa.



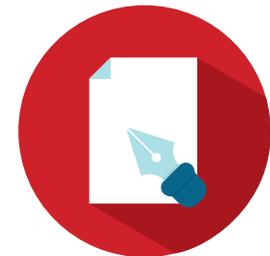
Añada salsas con moderación

El sodio de la salsa de soya y las calorías de los azúcares añadidos de las salsas de pato y teriyaki puede aumentar rápidamente, así que tenga en cuenta cuánto usa.



Use palillos chinos

A menos que sea una experta, comer con palillos puede ayudarle a comer más despacio y reconocer cuando está llena para no comer en exceso.



Listar más consejos
