



Sugerencias Saludables sobre Comidas Rápidas

Reduzca las grasas, grasas saturadas y el colesterol

- Escoja hamburguesa o sándwich sencillos, no les ponga salsa, mayonesa, queso y tocino – use mostaza.
- Evite comidas fritas – pescado, papas fritas, anillos de cebolla.
- Escoja alimentos que sean asados a la parrilla o cocidos a fuego lento en vez de fritos.
- Tome agua, bebidas dietéticas, té, café o leche descremada.
- Olvídese de panes grasosos como los cuernos y bizcochos.
- Coma verduras crudas y ensaladas verdes con poco o sin aderezo.
- Escoja porciones pequeñas.
- Use papas fritas con menos frecuencia – una vez al mes en vez de semanalmente.
- Trate de comer en lugares de comidas rápidas con menos frecuencia.

Limite el azúcar

- Use menos salsa de tomate, condimentos encurtidos, mermelada, miel, salsa BBQ.
- Evite ensaladas de gelatinas.
- Evite fruta enlatada en almíbar – use frutas frescas, congeladas o enlatadas en su propio jugo o en agua.
- Evite bebidas endulzadas y licuados – pida por leche, agua, bebidas dietéticas, té o café.
- Olvídese de postres dulces.

Aumente la fibra

- Coma un cereal alto en fibra casi todas las mañanas.
- Escoja verduras y frutas frescas cuando este en el bar de ensaladas.
- Seleccione sándwiches que contengan tomates y lechuga.
- Escoja panes que sean de grano entero o variedades de granos.
- Coma papas cocidas sin pelarlas – limite lo que le ponga encima.

No se le olvide el agua

- Ofrezca agua en vez de jugo o leche cuando un niño/a pide algo de tomar entre comidas.
- Tome agua con sus comidas.
- Tome agua extra durante el tiempo de calor o cuando haga ejercicio.

Evite los tamaños grandes “*Super Size*” o gigantes “*Jumbo Size*”

- Seleccione papas fritas y bebidas del tamaño regular cuando vaya a restaurantes de comidas rápidas y si se puede, compártalas.
- Use porciones de niños para los niños no porciones de adultos.

