

Nutrición por su cuenta

Selecciones Saludables Para Llevar

Como muchas familias, a su familia probablemente le gusta comer fuera. Desafortunadamente, las comidas rápidas no están a la altura de las comidas hechas en casa. Pero no se preocupe, usted y sus hijos no tienen que dejar de comer fuera para poder comer saludable. Las comidas rápidas no tienen que ser “comidas grasosas”. Usted solo necesita saber como escoger comidas que sean altas en nutrientes y bajas en grasa. Los siguientes consejos le ayudarán a escoger comidas más saludables cuando come fuera sin renunciar a la diversión y el gran sabor que ofrecen las comidas rápidas.

Consejo # 1

Evite la mayonesa, salsa tártara, crema agria, o una “salsa especial” en los sandwiches y use la mostaza, catsup, salsa o la salsa de barbacoa. Esto puede quitar mas de 100 calorías y 10 gramos de grasa a su comida.



Consejo #2



Evite las papas fritas a la francesa y los “*chips*,” y en su lugar pruebe una papa al horno, sopa de vegetales, pretzels sin sabor agregado o una ensalada de verduras y lechuga al lado, con aderezo bajo en grasa. Esto puede quitarle más de 15 gramos de grasa y 250 calorías a su comida.

Consejo #3

Elija los alimentos asados o a la parrilla en lugar de los empanizados o fritos. Éstos tienen menos calorías y mucho menos grasa.

Consejo #4



No le quite lo nutritivo a su comida tomando una soda azucarada, alta en calorías o una malteada. Tomando leche descremada o jugo, usted agregará vitaminas y minerales a sus comidas. También, esto quita más de 200 calorías. ¡Y recuerde, la mayoría de los restaurantes sirven agua con hielo gratis!

Consejo #5

Ignore las opciones llamadas “de lujo,” “doble,” “super,” o “gigante”. La carne extra, el tocino, queso y salsas sobre estas comidas las hacen más altas en grasa y calorías. En su lugar ordene algo simple y decórelo con lechuga, tomates, pepinos en vinagre, cebollas y otros aderezos bajos en grasa.



Para un cambio saludable cuando come fuera, pruebe...

- una pizza simple con queso (pida que le quiten la mitad de queso y le agreguen salsa extra)
- un sandwich de pavo o carne de res asada sin la mayonesa
- pollo asado o a la parrilla
- una ensalada de verduras y lechuga con aderezo bajo en grasa y sopa de pollo con tallarines o sopa de vegetales
- una papa al horno con vegetales encima y salsa
- tacos suaves de pollo o un burrito de frijoles

¿Cuánta Grasa Hay en las Comidas Rápidas?

Comida	cucharaditas* de grasa
Burrito de frijoles o hamburguesa chica	
Sandwich regular de carne de res asada, o submarino de carne de res asada o hamburguesa chica con queso	
6 croquetas de pollo (<i>nuggets</i>) o alas de pollo super fritas o papas fritas a la francesa tamaño mediano	
Desayuno con “ <i>bagels</i> ” con tocino o 2 rebanadas de pizza con pepperoni	

* 1 cucharadita = 4 gramos de grasa

Comida	cucharaditas* de grasa
Pollo empanizado o sandwich de pescado	
Bisquet con salchicha o hamburguesa con queso de cuarto de libra de carne	
Ensalada grande con carne de tacos en su concha frita	

* 1 cucharadita = 4 gramos de grasa

¿Qué Aprendió?

Vea los cuadros de la página 3, y circula las tres elecciones más saludables de esta lista:

ensalada grande con carne
de tacos

pizza de pepperoni

burrito de frijoles

hamburguesa chica

croquetas de pollo

sandwich de pescado

hamburguesa con queso de
un cuarto de libra de carne

sandwich de carne de
res asada

Verdadero o Falso:

1. La comida rápida siempre es alta en grasa.

Verdadero Falso

2. Quitando la mayonesa, queso, y tocino en una hamburguesa disminuirá la grasa.

Verdadero Falso

Piense en la última comida rápida que comió. ¿Cuál sería una elección más saludable para la próxima vez?

Opciones Saludables en los Restaurantes de Comida Rápida

McDonald's:

- hamburguesa
- ensalada de fajita de pollo
- ensalada de lade
- pollo a la parrilla de lujo
- yogurt congelado descremado

Wendy's:

- sandwich de pollo a la parrilla
- papa al horno
- ensalada de la barra con aderezo bajo en grasa
- plato chico de chili

Burger King:

- Sandwich "BK" de pollo asado

Taco Bell:

- opciones del menú "ligero"
- burrito de frijoles
- burrito de pollo

Jack in the Box:

- Pita de Fajita de pollo
- hamburguesa sin la "salsa secreta"

Arby's:

- carne de res asada ligera de lujo
- pavo asado ligero de lujo
- pollo asado ligero de lujo
- sandwich de pollo a la parrilla
- sopa de pollo con tallarines
- ensalada de pollo asado



Para solicitar ésto en un formato diferente, llame al 971-673-0040.

WIC es un programa y empleador que ofrece igual oportunidad a todos.

© Departamento de Salud de Texas. Derechos reservados.

