



## ¡Vamos a comer fuera de casa! Comida Rápida Saludable

Sea astuto al escoger las alternativas de comidas rápidas.



### La mayoría de las comidas y meriendas rápidas (fast food) son:

- **Bajas** en fibra, calcio, y otros nutrientes.
- **Escasas** en frutas, vegetales, y alimentos ricos en calcio (como la leche).
- **Altas** en grasa, calorías y azúcar, limite el consumo de estos.

### ¡Las comidas rápidas de Tamaños Grandes (super size) no siempre son una buena opción!

En cambio, las porciones grandes pudieran:

- Ser demasiado para los niños quienes tienen un apetito pequeño.
- Provee más calorías, grasa y azúcar.
- Hacer que las personas coman hasta que estén llenos.
- Llevar a comer de más y tener problemas de sobrepeso. Con porciones gigantes, los niños pierden su habilidad natural para seguir las señales de hambre y apetito.

Trate lo siguiente  
Escoja un restaurante de comida rápida que tenga un patio de recreo (playground).  
Dele a su niño tiempo para jugar. Esto le da la oportunidad de ser activos en un ambiente divertido y seguro.

### Ideas para Alternativas saludables:

1. **Escoja porciones pequeñas.**
  - Busque alimentos con tamaños pequeños y porciones regulares. Para un niño aún una porción pequeña puede ser mucho.
  - Decida como va a manejar las porciones antes de ordenar. Divida las porciones con su niño.
  - Evite los “value meals”. Estos pueden darle más calorías, grasa y sal de lo que su familia necesita.
2. **Escoja alimentos ricos en calcio.**
  - Tome leche con sus comidas rápidas.
  - Ordene emparedados o hamburguesas con queso.
  - Compre yogur si a su familia le gusta.
3. **Escoja alimentos con menos azúcar.**
  - Ordene leche, jugo o agua.
  - Ordene un refresco regular no de tamaño súper grande (super size).
  - Evite las tortas de frutas.
4. **Escoja más frutas y vegetales**
  - Pida tomate y lechuga en su hamburguesa y emparedados.
  - Ordene ensaladas, en vez de papas fritas.
  - Llene su pizza de vegetales.
  - Ordene jugo ó bebidas de frutas.
5. **Escoja menos grasa**
  - Ordene sus hamburguesas, burritos y tacos de tamaño regular no de tamaños grandes.
  - Divida una orden de papas fritas pequeñas.
  - Ordene pollo y pescado hecho a la parrilla, no frito.
  - Ordene pizza sin queso adicional.
  - Use con moderación la mayonesa, la salsa tártara, mantequilla y otras salsas.