

Cómo elegir una comida rápida más saludable

- Elija un sándwich sin mayonesa o salsa especial.
- Ordénelo sin queso.
- No elija el tamaño más grande.
- Beba agua, té helado sin azúcar o un refresco dietético en lugar de una soda regular o un batido.
- Elija un aderezo *lite*, con bajo contenido de grasa.
- Planee por adelantado: si va a cenar fuera de la casa, desayune y almuerce algo saludable, con bajo contenido de grasa.

Una mejor opción: Cómo elegir una comida rápida más saludable



Opción de menú con **ALTO** contenido de calorías:

102 g de grasa total = 25½ cucharaditas de grasa

Alimentos	Calorías	Grasa total	Grasa saturada
Hamburguesa doble con queso	1,120	76 g	30 g
Papas fritas medianas	360	18 g	5 g
Batido de chocolate mediano	500	8 g	5 g
Total	1,980	102 g	40 g



Opción de menú con **MENOR** contenido de calorías:

14 g de grasa total = 3½ cucharaditas de grasa

Alimentos	Calorías	Grasa total	Grasa saturada
Sándwich de pollo a la parrilla, sin mayonesa	330	7 g	1 g
Ensalada de verduras con aderezo <i>lite</i>	75	5 g	1 g
Leche semidescremada (1% de grasa)	110	2 g	2 g
Total	515	14 g	4 g

¡Piense bien en lo que bebe!

Si beben una gaseosa común (una lata de 12 onzas) por día durante un año, ¿cuánta azúcar habrá consumido en un año?

30 libras de azúcar



P: ¿Cuánto bajaría de peso una persona en un año si en vez de sodas o gaseosas comunes tomara agua o sodas dietéticas?

R: Alrededor de 15½ libras*

*Calculando 150 calorías por cada lata de soda o gaseosa.

¿Cuánta azúcar y calorías hay en estas bebidas?

Soda o gaseosa

Soda (lata de 12 onzas)

Calorías: 150

Azúcar: 41 gramos o 10¹/₂ cucharaditas



Soda o gaseosa dietética

Soda dietética

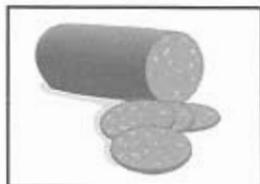
(Lata de 12 onzas)

Calorías: 0

Azúcar: 0 gramos o 0 cucharaditas



Las grasas importan, ¡pero las calorías cuentan!

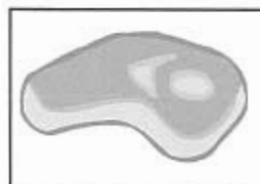


Chorizo de cerdo (3 onzas)

Calorías: 300
Grasa total: 34 gramos
Grasa saturada: 9 gramos



**34 gramos de grasa total =
8¹/₂ cucharaditas de grasa**



Lomo de cerdo (3 onzas)

Calorías: 140
Grasa total: 5 gramos
Grasa saturada: 1 gramo



**5 gramos de grasa total =
1¹/₂ cucharaditas de grasa**