

¡Vayamos a comer a un restaurante!

Comida rápida sana

¿Su familia ingiere comida rápida con frecuencia? De ser así, intente elegir con inteligencia la comida rápida. Aquí le presentamos los motivos.

La mayoría de las comidas rápidas y refrigerios tienen:

- **Alto contenido** de grasas, calorías y sodio. *Sin embargo, debe limitarlos.*
- **Bajo** contenido de fibras, calcio y otros nutrientes. *Sin embargo, debe consumirlos en buena cantidad.*
- **Poca cantidad** de frutas, verduras o calcio (como la leche). *Sin embargo, debe consumirlos en buena cantidad.*

¡Las comidas rápidas de tamaño gigante quizás no sean un buen negocio!

Por lo contrario, las porciones grandes pueden:

- Abrumar a los niños pequeños con poco apetito.
- Proporcionar más alimentos de lo que su familia necesita.
- Motivar a las personas a comer hasta sentirse llenos, en vez de simplemente satisfechos.
- Crear la base de problemas de comer en exceso y aumento de peso. Con las porciones grandes, los niños pierden su capacidad natural de saber cuándo tienen hambre y respetar su apetito.



Marque con un (✓) lo que ya hizo.
Encierre en un círculo ○ lo que puede probar de inmediato.
Agregue las ideas de su familia.

Elija porciones más pequeñas.

- Busque porciones de alimentos que sean pequeñas o de tamaño regular. Para un niño pequeño incluso la porción pequeña puede ser demasiado.
- Decida cómo repartir la porción antes de hacer el pedido. Compártala con su hijo.
- No pida los platos de oferta que ofrecen grandes porciones. Es posible que ofrezcan más alimentos de lo que su familia necesita.
- _____

Elija más calcio para el crecimiento de los huesos.

- Tome leche con la comida rápida.
- Pida queso con la hamburguesa o el sándwich.
- Compre yogurt si a su familia le gusta.
- _____

Elija menos productos con azúcar agregado.

- No compre refrescos. Pida leche, jugo o agua.
- Pida un refresco de tamaño regular, no gigante.
- No compre pasteles de fruta. Lleve manzanas, bananas o uvas para el antojo dulce.
- _____

Adaptado de _____

¡Vayamos a comer a un restaurante!

Comida rápida sana

Elija más frutas y verduras

Pida tomates, lechuga y otras verduras en los sándwiches.

Pida ensalada, no papas fritas.

Pida una pizza llena de verduras.

Pida jugo de frutas para tomar.



Elija menos cantidad de grasas

Pida hamburguesas, burritos y tacos de tamaño regular, no gigante.

Comparta una porción pequeña de papas fritas o no las pida.

Pida pollo a la parrilla, no frito.

No pida queso adicional en la pizza.

No se exceda con la mayonesa, salsa tártara, salsas especiales, crema agria y mantequilla.



Pruebe esto:

Elija un restaurante de comida rápida que tenga un parque de juegos.
Permita que su hijo tenga tiempo para jugar.



Departamento de Salud y Servicios para Personas de la Tercera Edad
WIC y los servicios de nutrición
P.O. Box 570, Jefferson City, MO 65102-0570
573-751-6204

www.dhss.mo.gov/WIC

DHSS es un empleador que brinda oportunidades igualitarias para el empleo/políticas de discriminación positiva. Los servicios son proporcionados en forma no discriminatoria. Se pueden obtener formas alternativas de esta publicación para personas con discapacidades comunicándose con el Departamento de Salud y Servicios para Personas de la Tercera Edad de Missouri al 573-751-6204. Las personas con impedimentos en la audición o en el habla deben llamar al 1-800-735-2966. Voz: 1-800-735-2466.

Spanish #303 (02-07)

