





## ¿Cuánta grasa hay en los platos para el desayuno de los restaurantes rápidos?

Cucharaditas de grasa\*

|   |   |
|---|---|
| Magdalena (biscuit) sin nada o English muffin con huevo y queso |  |
| Danish pastry o magdalena con jamón y huevo                     |  |
| Huevos revueltos con salchicha (embutido)                       |  |
| Magdalena con salchicha y huevo                                 |  |

\*1 cucharadita = 4 gramos de grasa

NOTA: Estos son ejemplos solamente. La cantidad de grasa varía según el tamaño de la porción o la cantidad de aliño o queso incluida en la comida. La mayoría de los restaurantes rápidos proporcionan información nutricional si usted la pide.

### Platos que usted puede escoger para el desayuno que contienen poca grasa:

English muffin con mermelada

Panecillos (muffins) sin o con poca grasa

Panqueques con almíbar (syrup)

Jugo de fruta

Bagels



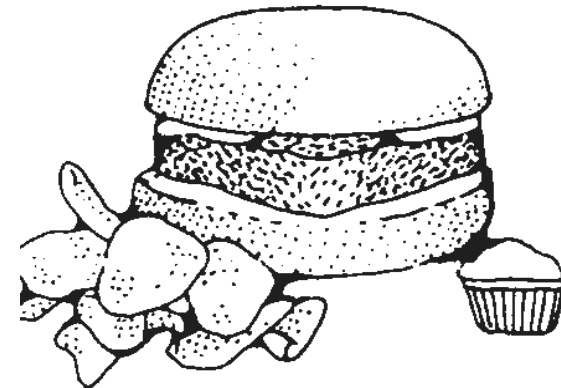
**UW**  
**Extension**

Cooperative Extension • Family Living Programs

**Wisconsin  
Nutrition  
Education  
Program**

## Comida Para Llevar

La comida de los restaurantes rápidos puede ser fácil, divertida y sana. Escoja comida que contiene menos grasa.



**UW**  
**Extension**

Esta información es publicada por la Extensión Cooperativa de la Universidad de Wisconsin en cooperación con el USDA y los condados de Wisconsin. La Extensión de la Universidad de Wisconsin provee oportunidades iguales en el empleo y el programando incluyendo el Título IX y los requisitos del ADA. 2002.

# ¿Las comidas que escojo van a tener un efecto en la cantidad de grasa que como?

¡Sí!

## Por ejemplo:

### Más grasa

Hamburguesa con queso  
+ papas fritas  
+ batido de vainilla  
+ pastel de manzana

= 10 cucharaditas de grasa\*



### Menos grasa

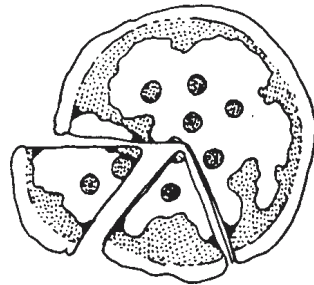
hamburguesa corriente  
+ plato adicional de ensalada con aliño con poca grasa  
+ leche con 1% de grasa  
+ yogur estilo nieve en un cucurucho

= 5 cucharaditas de grasa\*



## ¿Dónde está la grasa?

La grasa no se encuentra solamente en las comidas fritas. Una gran parte de la grasa está escondida en la carne, el queso, y los condimentos como tartárico (tartar sauce), mayonesa y aliños para ensalada.



## ¿Cuánta grasa hay en un almuerzo o cena de restaurante rápido?

Cucharaditas de grasa\*

Hamburguesa con queso o taco con carne o burrito con frijoles



Trozos de pollo frito (chicken nuggets) (6) o una porción mediana de papas fritas



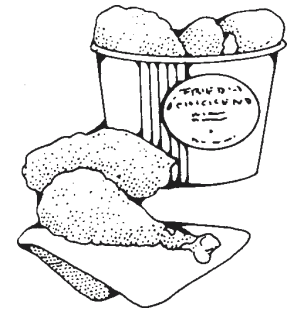
2 tajadas de pizza con pepperoni o pescado frito o emparedado de pollo



¼ de libra de Hamburguesa con queso o hamburguesa con doble queso y salsa



Ensalada de taco grande con recipiente frito (shell)



\*1 cucharadita = 4 gramos de grasa

NOTA: Estos son ejemplos solamente. La cantidad de grasa varía según el tamaño de la porción o la cantidad de aliño o queso incluida en la comida. La mayoría de los restaurantes rápidos proporcionan información nutricional si usted la pide.

## Platos que usted puede escoger para el almuerzo o la cena que tienen poca grasa:

emparedado de pollo asado al grill (sin o con poca mayonesa)

papa asada con brócoli (y sin o con poca mantequilla)

emparedado de asado de res o pavo

chili

ensalada con aliño con poca grasa

leche o yogur con poca grasa