

¿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	3
Danish pastry o magdalena con jamón y huevo	5
Huevos revueltos con salchicha (embutido)	6
Magdalena con salchicha y huevo	8

*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)

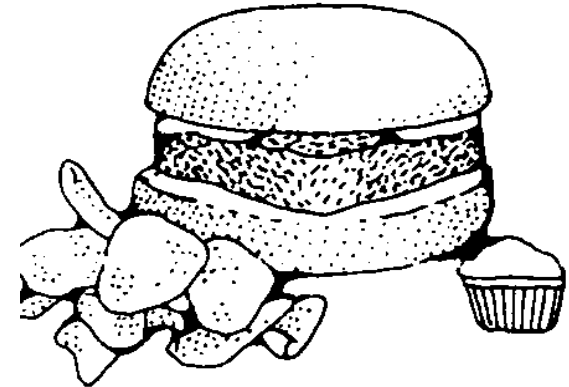
Jugo de fruta

Bagels



Comida Para Llevar

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



¿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

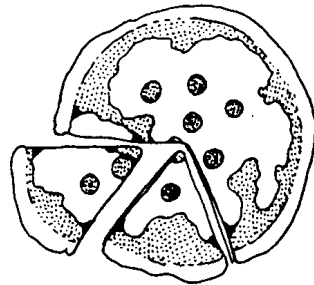
hamburguesa corriente
+ plato adicional de
ensalada con aliño
con poca grasa
+ leche con 1% de grasa
+ yogur estilo nieve
en un cucurucho

= 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



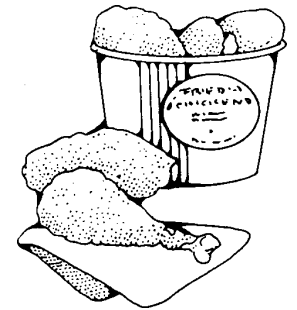
2 tajadas de pizza con pepperoni o pescado frito o emparedado de pollo



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