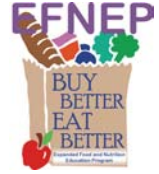




Nutrición de la Familia en Acción

Febrero 2005, Vol. 9 Nu. 2



Esta publicación está financiada por el programa Expanded Food and Nutrition Education, programa de cupones de alimentos del USDA, Departamento de los Niños y la Familia de la Florida y el Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad de Florida en colaboración con varias agencias estatales y locales en el estado de la Florida. El programa de Cupones de Alimentos ofrece educación sobre la nutrición a personas con bajo poder adquisitivo. Este programa puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para mejorar su dieta. Para más información llame al 1-800-342-9274 (teléfono gratuito.)



Posibilidades para Las Comidas Rápidas

La comida rápida es conveniente, satisfactoria y barata. No hay duda del porque comemos tantas comidas rápidas. Desafortunadamente, las típicas comidas rápidas son altas en calorías, sodio, grasa y colesterol. También les falta frutas frescas y vegetales. Con el tiempo, estas pueden llevarlo a ganar peso, aumentar el riesgo de diabetes y enfermedad del corazón.

Las buenas noticias son que las grandes cadenas de restaurantes de comida rápida proveen opciones más saludables. Algunos son nombrados en el menú; otros, se tienen que pedir. No es difícil tomar decisiones saludables – es solamente el asunto de probar algo nuevo.

Cuando come comida rápida:

- Seleccione comidas del tamaño regular o pequeño. Estos son los

más apropiados para la mayoría de la gente. Una comida típica del tamaño regular (hamburguesa, papas fritas y refresco) contiene 680 calorías. La misma comida en el tamaño grande contiene 1,330 calorías. Comer una comida del tamaño grande una vez a la semana por un año, podría significar una ganancia de peso de 9-10 libras.

- Seleccione carnes a la parrilla o asadas y papas al horno. En promedio, un sándwich de pollo a la parrilla tiene 10 gramos de grasa menos que un sándwich frito/empanizado. Aun con crema cortada, una papa al horno tiene 5 gramos de grasa menos de una porción pequeña de papas fritas. A través del año, este podría significar la ganancia de 2 libras más del peso corporal.
- Deje los condimentos grasos. Una manera fácil de hacer su comida rápida más saludable es

pedir los sándwiches sin mayonesa, queso, tocino o salsas. Usa salsa de tomate, mostaza, encurtidos o más vegetales frescos para añadir sabor sin agregar la grasa. Ordene ensaladas con aderezo bajo en grasa. Las calorías y grasa que evitan podría ser más que las encontradas en un yogur congelado o postre de mantecado.

- Seleccione jugo de naranja, leche o leche de chocolate bajo en grasa, o agua. Un refresco del tamaño regular tiene la misma cantidad de calorías pero no provee ningún nutriente aparte de azúcar. Incluso un batido del tamaño pequeño – aunque es un poco más alto en calorías – es una opción más nutritiva.
- No sea tradicional. Ni tiene que ordenar del menú tradicional del restaurante de comida rápida ni ir a un restaurante de comida rápida para tener la conveniencia de la comida rápida. Muchos restaurantes ofrecen “subs”, “wraps”, “burritos”, “chili”, pinchos morunos, o ensaladas abundantes. Estas comidas pueden ser hechas de carnes

magras, vegetales frescos, y salsas baja en grasa. Actualmente varios restaurantes ofrecen tazas de frutas o ensaladas pequeñas para acompañar las comidas. Algunos almacenes de comestibles y tiendas ofrecen comidas preparadas y hechas-para-ordenar.

- No sienta que debe dejar sus comidas favoritas. Si le gusta papas fritas, comelas – pero come menos. Ordena papas fritas para sí mismo y una ensalada (con aderezo bajo en grasa) para un amigo o pariente. Entonces, comparte con uno al otro. Si prefiere pan de trigo integral o extras vegetales en un sándwich, pídanlo – aun si no lo ve en el menú.

Nadie quiere dejar la conveniencia de la comida rápida. Para la próxima vez que coma comida rápida, piense a tomar decisiones más saludables. Si come frecuentemente en restaurantes de comida rápida, entonces consumir porciones más pequeñas del menú y cuidadosamente seleccionando estas puede hacer una diferencia grande para su salud al larga plazo.

Para información adicional comuníquese con su oficina local del Servicio de Extensión en su Condado.



El Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas es un patrono de Acción Afirmativa e Igualdad de Oportunidades que está autorizado a proveer investigaciones, información educativa y otros servicios solamente a individuos e instituciones que funcionen sin hacer diferencia de raza, color, sexo, edad, condición física u origen nacional.

Para mandar una reclamación de discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW Washington, D.C. 20250 o llame (202) 720-5964. USDA es un empleador y proveedor de oportunidades iguales.

U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE, COOPERATIVE EXTENSION SERVICE, UNIVERSITY OF FLORIDA, IFAS, Florida A. & M. UNIVERSITY COOPERATIVE EXTENSION PROGRAM, AND BOARDS OF COUNTY COMMISSIONERS COOPERATING

