



Comida Para Llevar: Comiendo Bien y Ligero

(Food to Go: Eating Right and Light)

La comida de los restaurantes rápidos puede ser fácil, divertida y saludable. Elija comida rápida con menos grasa.

¿Qué alimentos rápidos serían bajos en grasa?

Desayuno:

cereales
bagel
panecillo inglés
pancakes
biscuit solo
yogurt bajo en grasa o descremado
frutas frescas y jugo
pan de grano entero tostado

Almuerzo o cena:

carnes sin grasa como pollo, pavo,
jamón y res, asadas,
en las brasas u horneadas
yogurt bajo en grasa o descremado
ensaladas de vegetales con aderezo bajo en grasa
papa al horno, sola

*Cuando agregue mantequilla o margarina a la comida, también añada grasa.
Use jalea o mermelada con bagels, panecillo inglés y pan tostado, en
vez de margarina o mantequilla para reducir la grasa.*

Bajo en grasa a Alto en grasa:

Enumere los alimentos (abajo) por la cantidad de grasa que tienen. Coloque un 1 enfrente del alimento con la menor cantidad de grasa, un 2 enfrente del alimento con la siguiente menor cantidad de grasa y así sucesivamente. El alimento con la mayor cantidad de grasa debe tener un 5 enfrente de éste. Las respuestas están abajo de esta página. (Clave: Vea la tabla)














___ Tamaño mediano de papas fritas ___ Panecillo inglés, solo ___ Burrito de frijol, pequeño
___ Hamburguesa con queso, pequeña ___ Biscuit con salchicha (para el desayuno)

Adaptado de "Food To Go," desarrollado por el Servicio de Extensión a la Universidad de Wisconsin.

Comida Para Llevar: *Comiendo Bien y Ligero (cont.)*

Respuestas: 1. Panecillo inglés (4 gramos de grasa); 2. Burrito de frijol (8 gramos de grasa);
3. Hamburguesa con queso (12 gramos de grasa); 4. Tamaño mediano de papas fritas
(22 gramos de grasa); 5. Biscuit con salchicha (28 gramos de grasa).

¿Cuánta grasa tiene la comida rápida?

Alimento	Cucharaditas* de grasa			
Burrito de frijol o Hamburguesa pequeña				
Sándwich regular de carne asada o Hamburguesa con queso				
6 pedacitos de pollo frito o 6 alas de pollos crujientes o Papas fritas medianas				
Bagel con tocino o 2 rebanadas de pizza de pepperoni				
Sándwich de pollo o pescado empanada				
Biscuit con salchicha o Hamburguesa (1/4 libra) con queso				
Ensalada grande de taco con tortilla frita				

*1 cucharadita = 4 gramos de grasa

THE UNIVERSITY OF GEORGIA AND FT. VALLEY STATE UNIVERSITY, THE U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE AND COUNTIES OF THE STATE COOPERATING. The Cooperative Extension Service offers educational programs, assistance and materials to all people without regard to race, color, national origin, age, sex or disability. AN EQUAL OPPORTUNITY EMPLOYER/AFFIRMATIVE ACTION ORGANIZATION.

Released by Gail M. Hanula, Extension Nutrition-EFNEP Specialist.
November, 2000

Publication Number: FDNS-NE SP 1601