

HERRAMIENTAS PARA LOS PADRES: Comer sano sobre ruedas

SELECCIONES SANAS DE COMIDA RÁPIDA



Es difícil comer una buena comida hecha en casa cuando tenemos las vidas muy ocupadas. Sin embargo, es posible hacer selecciones sanas cuando usted y su familia van sin parar. Estar consciente de lo que ustedes escogen para comer y las cantidades puede hacer la diferencia. Aquí hay algunas ideas de cómo bajar las calorías y la grasa cuando tienen que comer algo rápido.

- Reduzca el uso de la mayonesa y los aliños.
- Pida más verduras con los sándwiches.
- ¡No pida “Tamaño Super”!
- Note si de veras tiene hambre antes de comer.
- Deje de comer en cuanto se sienta satisfecho.
- Tome agua antes de comer.

Trate de comer menos de 600 calorías por comida.

McDonald's	calorías	grasa	Burger King	calorías	grasa	Wendy's	calorías	grasa
“Chicken McGrill”	300	6	Hamburguesa	310	13	5 “Nuggets”	200	14
“Cheeseburger”	330	14	5 “Chicken Tenders”	210	12	“Chili” (tamaño chico)	205	6
Papas fritas (tamaño chico)	210	10	Cebolla frita (tamaño chico)	180	9	Papa con crema y cebollana	360	6
Ensalada de pollo asado con aliño de vinagre “light”	360	17	“Tender Grill” sin mayonesa	420	9	“Junior Cheeseburger Deluxe”	360	16
Ensalada de pollo estilo Caesar con aliño Cobb	340	16	Pan tipo croissant con jamón, huevo y queso	355	20	Sándwich de pollo asado sin mayonesa	305	7
Fazoli's	calorías	grasa	KFC	calorías	grasa	Taco Bell	calorías	grasa
Espagueti con salsa de carne (tamaño chico)	450	8	“Blazing Strips” (3 pedazos)	315	16	Taco de pollo	190	6
Ensalada de pasta (tamaño chico)	240	10	6 “Nuggets”	285	18	Taco de res (tipo “soft”)	210	10
Sopa “Minestrone”	120	1	1 pierna (estilo “crispy”)	160	10	Burrito de frijoles	370	10
Ravioli de queso con salsa de tomate	480	15	1 muslo “Tender Roast” sin pellejo	105	6	Taco	170	10
“Fettuccine Alfredo” (tamaño chico)	560	15	1 ala (estilo “original”)	145	9	Pintos con queso	180	7
						Arroz mexicano	190	10

Trate de comer menos de 600 calorías por comida.

Chick Fil A	calorías	grasa	Starbucks	calorías	grasa	Einstein's	calorías	grasa
Ensalada de pollo "Char Grill"	180	6	Frapuccino (grande) con caramelo	280	3.5	Pan tipo "Bagel" (con excepción de sésamo y chocolate)	330	1
Sándwich de pollo "Char Grill"	290	7	Te helado tipo "Chai" con leche sin grasa	210	3	"Lemon Poppy Seed Muffin"	370	7
8 "Nuggets"	260	12	Café mocha (grande) con leche sin grasa	340	5	Queso crema-2 cucharadas	70	5
Papas fritas	280	14	Café latte (grande) con leche sin grasa y 1 inyección de jarabe	121	0	Sándwich tipo "deli" de pavo ahumado	420	1.5
Ensalada de zanahoria y pasas	130	5	Galleta tipo "Biscotti"	110	5	Sándwich tipo "deli" de jamón	450	6

Samurai Sam's	calorías	grasa	Pizza (en general)	calorías	grasa	Noodles n Co	calorías	grasa						
"Veggie bowl"	395	1	Para 2 trozos, coma corteza fina, pizza de 12 pulgadas, agregue vegetales en la pizza			Evita aliños o salsas cremosas. Coma pasta con verduras.								
Ensalada de pollo oriental	495	8												
Gambas con salsa teriyaki	480	2							Pepperoni	350	19	Sopa "Chicken Noodle"	290	9
"California rolls"	245	1							Vegetariana	340	17	Sopa "Thai Curry"	350	0
"Egg rolls" asados	150	5							Chorizo	360	18	Pasta con salsa de tomate	480	2.5

Subway (pan italiano, 6 pulgadas)	calorías	grasa	Quizno's	calorías	grasa	Sonic	calorías	grasa
Vegetariano	225	3	Pavo ahumado con salsa chipotle	360	6	Sándwich de pollo asado	350	13
Pavo (sin aliño)	280	4						
Jamón con mostaza dulce	310	5	"Turkey Lite" (tamaño chico)	360	6	Sándwich de queso asado	310	12
Bistec y queso con vinagre y aceite de oliva	390	14	Ensalada de pollo "Tuscan"	325	6.5	Burrito "wrap" de pollo asado sin salsa "Ranch"	375	12
"RW vinaigrette club"	350	6	"Veggie Lite" (tamaño chico)	300	6	Papas fritas (tamaño regular)	195	11
Sopa "Minestrone"	70	1				Cono de helado	215	11

Steak Escape (6 pulgadas)	calorías	grasa	Panda Express	calorías	grasa	Chipotle	calorías	grasa
Sin queso y condimentos			"Chow Mein" vegetariano	330	11	Sin queso, crema y guacamole		
"Grand Gobble"	390	2	Rosbif y Brócoli	150	8	"Chicken burrito bol"	424	20
"Grandest Chicken"	430	5	Tofu frito con frijoles	185	11	"Veg Burrito bol"	613	10
"Turkey Club"	400	2	1 "spring roll" vegetariano	85	3	Burrito de bistec	600	21
"Ragin' Cajun"	420	5	6 camarones fritos	260	12	3 tacos de pollo (tipo "soft")	549	18

