

# Alternativas de Comida Rápida

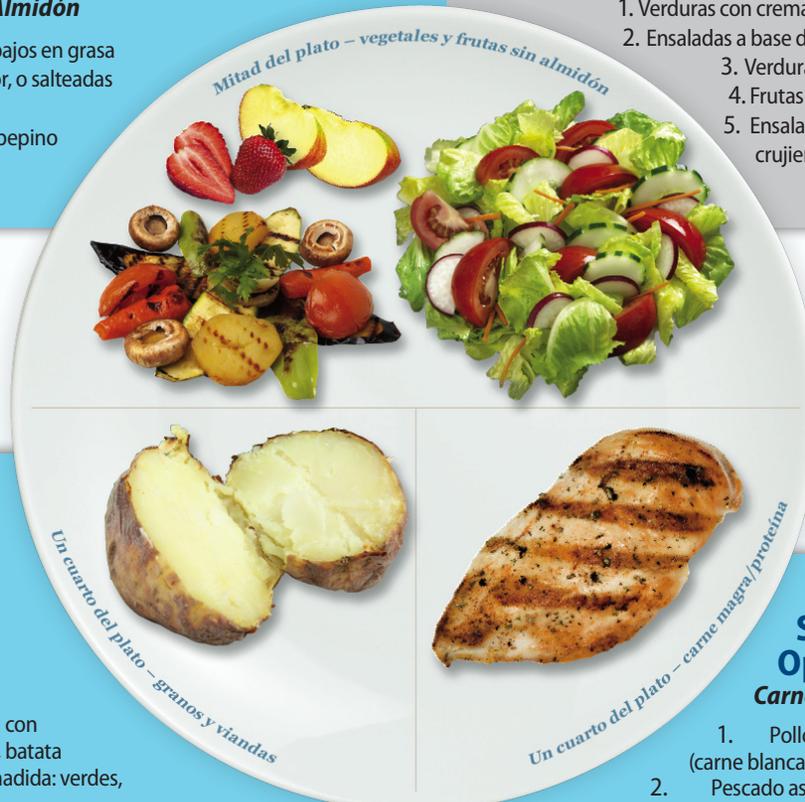
## Consuma Estas Saludables Opciones

### Verduras y frutas Sin Almidón

1. Ensalada con aderezos bajos en grasa
2. Verduras asadas, al vapor, o salteadas
3. Frutas frescas
4. Edamame, ensalada de pepino

## Limite Estas Opciones Menos saludables

1. Verduras con crema, vegetales con queso
2. Ensaladas a base de mayonesa
3. Verdura fritas o verduras tempura
4. Frutas enlatadas en azúcar o almíbar
5. Ensaladas con fideos fritos o crujientes



## Consuma Estas Saludables Opciones

### Granos Enteros y Viandas

1. Papa al horno
2. Arroz integral al vapor
3. Calabaza condimentada con hierbas, guisantes, maíz, batata
4. Habichuelas sin grasa añadida: verdes, rojas, negras, garbanzo.
5. Pan pequeño de grano entero (pan integral de centeno, centeno)
6. Panecillo pequeño de grano entero, muffin Inglés, palito de pan o baguette Francés
7. Galletas de grano entero
8. Pasta primavera

## Consuma Estas Saludables Opciones

### Carne Magra/Proteína

1. Pollo asado, rostizado, ahumado (carne blanca/sin piel)
2. Pescado asado, hervido, a la parrilla, al horno, ahumado
3. Tacos de pescado y pollo
4. Solomillo asado, a la parrilla, filete
5. Pavo, roast beef, jamón magro, hamburguesa vegetariana, hamburguesa de pavo, perros de pavo
6. Lomo de cerdo, cerdo magro asado
7. Tofu al vapor o al horno

## Limite Estas Opciones Menos saludables

1. Papas fritas o aros de cebolla
2. Arroz frito
3. Verduras en mantequilla, fritas, en crema
4. Habichuelas refritas y / o habichuelas con grasa añadida
5. Croissants
6. Galletas, pan de maíz, muffins, o pan de ajo
7. Nachos o palomitas de maíz con mantequilla
8. Pasta Alfredo o con salsa de crema

## Limite Estas Opciones Menos saludables

1. Trocitos de Pollo y alas fritas, empanadas
2. Pescado Frito o empanado
3. Tacos de carne
4. Entrecot, costillar
5. Hamburguesas grandes o dobles, hamburguesas de queso, mortadela, perros calientes, pastrami, carne de res en conserva
6. Cerdo frito
7. Tofu frito

## Combinaciones y Variedad de Alimentos:

No todo encaja perfectamente en las secciones del Plato Saludable, por ejemplo, un sándwich de roast beef puede hacer parte de la categoría de proteína magra (roast beef) con el pan de grano entero haciendo parte de la sección de granos saludables. Aquí se presentan algunas combinaciones de alimentos y varios productos que no se ajustan a la perfección en la sección del Plato Saludable.

Consuma Estas Saludables Opciones	Limite Estas Opciones Menos Saludables
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vegetales y carne magra salteados</li> <li>2. Pasta primavera o ensalada de pasta con vegetales</li> <li>3. Pizza vegetariana de masa delgada con menos queso</li> <li>4. Lasaña sin Carne, con queso bajo en grasa</li> <li>5. Pimientos rellenos con carne de res magra</li> <li>6. Huevo en muffin Inglés</li> <li>7. Sub de grano entero de 6 pulgadas- más verduras, menos salsas</li> <li>8. Antipasto con verduras</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pasteles de carne</li> <li>2. Macarrones con queso</li> <li>3. Pizza con bastante carne, pizza de masa gruesa o masa con mantequilla y queso extra</li> <li>4. Lasaña con carne y queso</li> <li>5. Pastel de carne y papas</li> <li>6. Burrito con carne</li> <li>7. Sub de 12 pulgadas con queso y salsas</li> <li>8. Antipasto con carne</li> </ol>
<p><b>Lácteos:</b> Variedades sin grasa (descremada) o bajas en grasa (1%) de:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Grasa de la leche</li> <li>2. Requesón</li> <li>3. Queso</li> <li>4. Sorbete</li> <li>5. Parfait de yogur</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Leche entera (4% de grasa)</li> <li>2. Requesón (4% de grasa)</li> <li>3. Quesos</li> <li>4. Helado</li> <li>5. Malteada</li> </ol>
<p><b>Aperitivos:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sopas claras o con base de tomate</li> <li>2. Ensalada con aderezo bajo en grasa</li> <li>3. Camarones con salsa de cóctel</li> <li>4. Palitos de vegetales crudos</li> <li>5. Rollitos de vegetales o pollo al vapor</li> <li>6. Sopa de huevo, miso, wanton, agria y picante</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sopa de pescado o sopas de crema</li> <li>2. Palitos de mozzarella</li> <li>3. Nachos, anillos de cebolla, cáscaras de papa</li> <li>4. Verduras fritas/ tempura</li> <li>5. Alitas de pollo frito</li> <li>6. Rollo de huevo frito o wanton</li> </ol>

Consuma Estas Saludables Opciones	Limite Estas Opciones Menos Saludables
<p><b>Postres:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Helado de crema</li> <li>2. Frozen yogur de crema</li> <li>3. Fruta</li> <li>4. Yogur bajo en grasa</li> <li>5. Gelatina sin azúcar</li> <li>6. Pudín sin azúcar</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sundaes</li> <li>2. Cheesecake</li> <li>3. Banana Split</li> <li>4. Mantecado frito</li> <li>5. Pasteles, tartas, y brownies</li> <li>6. Galletas</li> </ol>
<p><b>Bebidas:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Agua, soda</li> <li>2. Leche baja en grasa</li> <li>3. Café</li> <li>4. Té sin azúcar</li> <li>5. Bebidas sin azúcar</li> <li>6. 100% jugo</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cerveza</li> <li>2. Bebida carbonatada endulzada con azúcar</li> <li>3. Bebidas para deportistas</li> <li>4. Té endulzado</li> <li>5. Bebidas alcohólicas</li> <li>6. Bebidas de jugo</li> </ol>
<p><b>Condimentos:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aderezo ligero</li> <li>2. Spray de mantequilla, aceite de oliva</li> <li>3. Encurtidos</li> <li>4. Mostaza</li> <li>5. Salsa de tomate</li> <li>6. Vinagre</li> <li>7. Salsa picante</li> <li>8. Crema agria baja en grasa o salsa fresca</li> <li>9. Jalea de fruta fresca</li> <li>10. Salsas como vinagre de vino de arroz, ponzu, wasabi, jengibre y salsa de soya baja en sodio</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mayonesa</li> <li>2. Mantequilla</li> <li>3. Trocitos de tocineta o fideos chinos</li> <li>4. Salsa tártara o mayonesa</li> <li>5. Aderezo Mil Islas</li> <li>6. Salsas ricas en calorías</li> <li>7. Salsa espesa</li> <li>8. Crema agria</li> <li>9. Jalea regular o patés</li> <li>10. Leche de coco, salsa agridulce, salsa de soya regular</li> </ol>



## Claves para elegir comida rápida más saludable:

- Selección más cuidadosa del menú- preste atención a las descripciones del menú



- Evite platos descritos como fritos, a la plancha, marinado, rebozado, empanado, cremoso, crujiente, guisado, Alfredo, gratinado, o en salsa de crema.
- Ordene productos con más vegetales y elija proteínas magras que estén horneadas, cocinadas a la parrilla, o asadas en lugar de fritas.

- Beba agua con su comida

- Diversas bebidas son una enorme fuente de calorías ocultas. Trate de añadir un poco de limón al agua u ordenar té helado sin azúcar.

- “Desvista” su comida

- ¡Deje fuera el queso y no utilice mayonesa!
- Evite aderezos cremosos, patés, quesos y crema agria.



- Si agrega condimentos, como la salsa de tomate, utilice cantidades pequeñas.
- ¡NO agrande el plato!
- Diga “No” a “¿Desea acompañarlo con papas fritas (o pastel o galletas)?”

