

Transcripción

Los restaurantes de comida rápida están en todas partes. A veces puede ser la única comida cerca y ella es rápida, de bajo costo, apropiada para la vida moderna y atareada que usted lleva. Pero la mayoría de comidas rápidas son poco saludables y ricas en calorías vacías. Pero aunque lo crea o no, usted no tiene que renunciar a ellas para comer bien. Los siguientes consejos le pueden ayudar a usted a hacer su próximo pedido.

Como en los restaurantes tradicionales, muchos de comida rápida tienen herramientas que le ayudarán a usted a tomar mejores decisiones. Puede obtener la información nutricional en el restaurante, en su página web o en una aplicación de nutrición.

Estas guías le muestran el número de calorías, carbohidratos totales, fibra, sodio y grasa total, incluyendo las grasas saturadas y las grasas trans, en cada uno de los productos que ellos sirven. Utilice esta opción para elegir una comida baja en calorías, carbohidratos y grasas. Pero también lea la letra pequeña. Algunos de los valores nutricionales indicados corresponden a artículos sin queso o condimentos o sólo para los tamaños más pequeños disponibles. Utilice esta información nutricional para planear la próxima vez que usted ordene.

Si usted sabe lo que quiere antes de llegar al mostrador o a la ventanilla de auto-servicio, la presión de tomar una decisión rápida no lo llevará a sus antiguos hábitos de nuevo. Agregue un poco de mostaza y salsa de tomate, en lugar de condimentos con alto contenido de grasa como 'la salsa secreta', mayonesa o los aderezos cremosos. Y acuda a sus condimentos para controlarlos aún más.

"¿Puede traerme una porción pequeña y una bebida pequeña?"

Muchos restaurantes de comida rápida han incrementado el tamaño de sus combos. El combo mediano de hoy puede incluir mucho más comida y bebida de la que usted realmente necesita. Escogiendo el tamaño pequeño o incluso la porción infantil, usted obtendrá el mismo sabor, pero con menos calorías, grasa y sodio y además pagará mucho menos.

"¿Puede traerme un sándwich de pollo asado y una taza de fruta? ¿Y un té helado sin azúcar?"

Es posible que usted también desee evitar los combos pre-elaborados, entonces ordene cada elemento por separado y así puede elegir lo que es correcto para usted. Si come más de lo previsto porque tuvo una gran porción, esto le podría estar costando a usted de otras maneras.

Decida ser creativo con lo que usted ordena. Si realmente quiere una hamburguesa alta en grasa, ¿Entonces por qué no elige algo de acompañamiento un poco más saludable? En lugar de papas fritas intente con trozos de manzana, una pequeña ensalada o una papa al horno. O simplemente ordene el sándwich y traiga una manzana o un aperitivo saludable con usted desde su casa para completar su comida.

En lugar de un sándwich o una hamburguesa como plato principal ¿Por qué no probar una ensalada? Es más saludable para usted, siempre y cuando esté cuidando su dieta.

Si el pollo es lo que le gusta, elija el pollo a la parrilla como sustituto saludable para el pollo frito.

Pruebe con unos tacos reducidos en grasa en el restaurante de comida rápida mexicana. Evite la crema agria y el queso. En lugar de ello, usted podría ordenar una porción pequeña de guacamole, que tiene gran cantidad de grasa saludable. Pero cuidado con el tamaño de su porción, porque es elevada en calorías.

Y en vez de tomar un refresco o soda de dieta, ¿por qué no bebe abundante y refrescante agua fría?

Ahora usted sabe que existen opciones saludables en un restaurante de comida rápida. ¿Qué cree que hará la próxima vez que ingrese a uno?

Aunque usted puede comer sano en un lugar de comida rápida, usted tampoco quiere comer cada una de sus comidas ahí. Si está muy ocupado y decide comer afuera, puede pre empacar comida saludable para comer afuera.

Los restaurantes de comida rápida, están tratando de ofrecerle a usted opciones saludables. Utilice la guía de alimentos nutritivos para planificar su pedido. Evite los condimentos altos en grasa. No tome porciones muy grandes. Sea creativo con sus combos. Pronto, incluso fácil y conveniente puede significar saludable para usted.