

Cómo comer de manera saludable cuando está apurado

¿Necesita comer y está apurado? A menudo, esto significa comer comida "chatarra" o comida rápida. Puede estar llena de grasa, sal y azúcares agregados. Pero tener prisa no significa que no pueda comer sano.



Comida rápida pero saludable

Pruebe estas formas de obtener una buena nutrición, de manera rápida.

- Planifique sus refrigerios y comidas con anticipación.
- Vaya a una tienda de comestibles en lugar de a un restaurante de comida rápida. Busque opciones como ensaladas, sándwiches, yogur y frutas y verduras frescas.
- Compre frutas y verduras frescas o congeladas precortadas y empaquetadas. Puede comerlas como refrigerio, ensalada, batido o salteado.
- Caliente en el microondas una cena congelada que tenga menos de 15 gramos (g) de grasa y menos de 800 miligramos (mg) de sodio. Complete la comida con un panecillo integral, verduras o fruta fresca.
- Si debe escoger una comida rápida, considere sus opciones. Elija hamburguesas vegetarianas, sándwiches de pechuga de pollo a la parrilla y sin piel o ensaladas envasadas con aderezo bajo en grasa. Evite las porciones grandes (extra grandes).
- Seque el exceso de aceite de los alimentos con una servilleta antes de comerlos.
- En lugar de papas fritas, elija una papa al horno con salsa o una ensalada.

Sugerencia

Los restaurantes de comida rápida suelen tener disponible información nutricional impresa o en línea. Solicite esta información y busque sus artículos favoritos antes de hacer el pedido.