

# Opciones de Alimentos Saludables en Restaurantes de Comida Rápida

Puede ser difícil escoger alimentos saludables si se come fuera.

Aun cuando comas en un restaurante de comida rápida, hay maneras de elegir algo saludable. Empieza por una porción manejable.

Tal vez tengas tentación de aceptar un tamaño más grande de tu pedido. Podría parecer bueno, pero más cantidad no es siempre mejor.

No pidas más de la porción normal; te va a saber igual, pero vas a comer muchas menos calorías, grasas y sodio, y hasta pagar menos.

O podrías compartir tu comida con un amigo.

Debes de ser creativo con las combinaciones. Si quieres una hamburguesa con queso escoge una guarnición más saludable. En lugar de papas a la francesa, prueba una ensalada pequeña o fruta.

Para balancear la comida rápida que es muy salada, pide otra rebanada de jitomate en el sándwich, ensalada, o lleva contigo una manzana o naranja de la casa para completar. Las frutas y vegetales pueden ayudar a bajar tu presión y proteger tu corazón.

*“Siempre pido refresco de dieta, a donde vaya. La comida rápida siempre tiene opciones a la parrilla, y es lo que pido.”*

Si te gusta el pollo, elígelo a la parrilla como sustituto saludable a platillos de pollo fritos.

En el restaurante de comida rápida mexicana, pídelo sin crema y queso. En cambio, puedes pedir un poco de guacamole a un lado. Este contiene la grasa saludable. Pero cuidado con la porción, es también alto en calorías.

Veamos los valores nutricionales de dos comidas distintas.

Esta hamburguesa con queso, papas fritas grandes y un refresco regular tienen 1100 calorías, mientras la comida más pequeña con refresco de dieta pequeño contiene 640 calorías.

¿Notas la diferencia? ¿Cuál comida escogerías?

*“Lo importante de la comida rápida es no dejarte seducir por la oferta que te ofrece papas a la francesa y la bebida endulzada. Mejor opta por té sin azúcar, si pides las papas, compra el tamaño pequeño, o tira la mitad antes de tentarte a comerlas todas.”*

Revisa la Guía con Información de Nutrición. Algunos restaurantes la tienen en la pared cerca de la barra, o visita su sitio web antes de ir.

Estas guías muestran la cantidad de calorías, carbohidratos totales, y grasa total, incluyendo la grasa saturada y trans, en cada producto que sirven.

Selecciona alimentos que sean bajos en calorías y no altos en carbohidratos y grasa.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

**healthclips®**

# Opciones de Alimentos Saludables en Restaurantes de Comida Rápida

Pero también debes leer la letra chica. Algunos valores nutritivos de la lista son para cosas sin queso o condimentos. ¿Es ésto lo que estás pidiendo?

Si puedes, lleva contigo una guía de Nutrición y planea para la próxima vez tu pedido.

Hoy incluso restaurantes de comida rápida te ofrecen opciones más saludables.

La próxima vez que pidas algo en un restaurante de comida rápida, pide una opción más saludable. Puedes comer la porción pequeña; compartir la comida con alguien; evitar condimentos altos en grasa; sé creativo con tu combinación; elige guarniciones saludables; utiliza las Guías Nutricionales disponibles en el lugar o en línea.

Pronto, aún aquello fácil y conveniente puede significar algo saludable para ti.