

Guía de supervivencia a la comida rápida



ELIJA COMIDA RÁPIDA CON MENOS FRECUENCIA

Y cuando lo haga, consuma opciones más saludables:

Para adultos

- Salsas y condimentos con poco o nada de grasa
- Sándwich de pollo asado, sin mayonesa
- Papa al horno con ingredientes bajos en grasa
- Ensalada con aderezo bajo en grasa o sin grasa
- Hamburguesa chica

Para niños

- Leche o agua en vez de refrescos
- Hamburguesa chica
- Fruta en vez de papas fritas
- Ensalada con aderezo bajo en grasa

- 1 Compre una orden para niños; así obtendrá la cantidad adecuada de alimento por menos dinero.
- 2 Comparta su comida con un amigo o familiar.
- 3 Si quiere papas fritas, pida una orden chica.
- 4 No ordene hamburguesas grandes.
- 5 Piénselo dos veces antes de ordenar comidas *combo*.
- 6 Si ordena refresco, que sea uno chico o bien, elija un refresco dietético; mejor aún, pida agua en vez de refresco.
- 7 Elija comer comida rápida sólo ocasionalmente. Prepare y sirva más comidas en casa.

This material is based upon the Expanded Food and Nutrition Education Program (EFNEP), supported by the National Institute of Food and Agriculture, U.S. Department of Agriculture. Any opinions, findings, conclusions, or recommendations expressed in this publication are those of the author(s) and do not necessarily reflect the view of the U.S. Department of Agriculture.



EFNEP
EXPANDED FOOD AND NUTRITION
EDUCATION PROGRAM

K-STATE
Research and Extension

USDA
United States Department of Agriculture
National Institute of Food and Agriculture

NC STATE
UNIVERSITY

NCPH
North Carolina
Public Health

Eat Smart Move More
NORTH CAROLINA



Papitas al Horno

Rinde 6 raciones | Tamaño de la ración: 10 papitas

Ingredientes

- Aceite en aerosol antiadherente para cocinar
- 2 cucharadas de aceite
- 4 papas para hornear medianas ó 4 camotes
- Condimentos (opcional)*

*Haga la prueba con uno o varios de los siguientes condimentos: pimienta, pimienta con limón, ajo en polvo, cebolla en polvo, chile en polvo o pimentón en polvo (paprika)

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 475°F.
2. Ligeramente rocíe una charola para hornear con aceite en aerosol antiadherente para cocinar.
3. Lave muy bien las papas y séquelas con una toalla de papel.
4. Corte las papas en tiras de aproximadamente 1/2 pulgada de grueso.
5. Vierta aceite en una bolsa de plástico. Agregue las papas y mezcle para cubrir las con aceite uniformemente. Puede añadir condimento a la bolsa.

6. Acomode las tiras de papa en una sola capa en la charola para hornear y métala al horno ya caliente.
7. Hornee a 475°F durante 20 minutos.
8. Después de 20 minutos, saque la charola del horno y voltee las papas.
9. Regrese la charola al horno de inmediato y deje hornear a 475°F durante 15 minutos más.

Información nutricional

CAMOTE AL HORNO

120 calorías	
Total de grasa:	4.5 g
Grasa saturada:	0.5 g
Proteína:	1 g
Total de carbohidratos:	17 g
Fibra dietética:	3 g
Sodio:	50 mg

 Excelente fuente de vitamina A

 Excelente fuente de vitamina C

PAPITAS AL HORNO

160 calorías	
Total de grasa:	5 g
Grasa saturada:	0.5 g
Proteína:	3 g
Total de carbohidratos:	25 g
Fibra dietética:	3 g
Sodio:	15 mg

 Excelente fuente de vitamina C

Papas en el Horno de Microondas

Rinde 1 ración

Tamaño de la ración: 1 papa

Ingredientes

- 1 papa para hornear mediana

Instrucciones

1. Lave la papa para hornear.
2. Clave la papa con un tenedor varias veces.
3. Coloque la papa en un plato diseñado para horno de microondas, dentro del horno de microondas.
4. Hornee en alto durante 6 minutos o hasta que esté suave.

5. Saque la papa del horno de microondas y envuélvala en papel aluminio; déjela reposar durante 20 ó 30 minutos antes de servir. La papa continuará cocinándose en ese momento.

Puede preparar más de una papa al horno a la vez. Simplemente multiplique el número de papas por 6 minutos para obtener la cantidad total de tiempo de cocción.

Información nutricional

Por cada ración

170 calorías	
Total de grasa:	0 g
Grasa saturada:	0 g
Proteína:	5 g
Total de carbohidratos:	37 g
Fibra dietética:	4 g
Sodio:	25 mg

 Excelente fuente de vitamina C

 Buena fuente de hierro



Elabore una lista

Reúna a su familia y prepare una lista de actividades que todos puedan disfrutar. Por ejemplo, puede incluir el *softball*, andar en bicicleta, jugar a los encantados o al básquetbol. Pegue su lista en el refrigerador, y haga planes para los días en los que realizarán cada actividad. Haga el compromiso de intentar hacer esta semana al menos una actividad juntos.