

Reduzca La Sal Cuando Consuma Comidas Rápidas

Consuma menos sal cuando coma comidas rápidas.

- ¡Diga NO a las comidas “super-sized,” super-grandes!
- Pruebe la comida antes de agregar sal.
- Pida a los empleados del restaurante la información nutricional y busque en el menú las comidas que tienen menos sal.
- Sea claro acerca de cómo quiere su comida preparada. Pida su comida sin sal o con menos sal. Por ejemplo, pida que le sirvan las papas fritas antes de agregarles sal.
- Escoja vegetales y ensaladas. Las papas fritas no cuentan como vegetales.

Reduzca El Azúcar Cuando Consuma Comidas Rápidas

Aquí tenemos algunos consejos para reducir el consumo de azúcar con las comidas rápidas:

- Preste atención a las comidas y bebidas altas en azúcar que tienen pocos nutrientes.
- ¡Diga NO a las comidas “super-sized,” super-grandes! ¡Una bebida super-grande tiene el doble de azúcar que una bebida mediana!
- Pida jugo de naranja, leche baja en grasa o agua en lugar de gaseosas/refrescos y bebidas con sabor a fruta que son altas en azúcar.
- Limite la cantidad de gaseosas/refrescos y bebidas con sabor a fruta que ud consume. Están hechas casi todas con azúcar y agua, no con jugo de fruta. Si el título tiene las palabras “drink,” “punch,” o “soda,” no es 100 % jugo de fruta y no cuenta como una porción de fruta.
- Ordene refrescos/gaseosas de dieta y agregue endulcorantes como la sacarina (Sweet n’ Low), “aspartame” (Equal), “acesulfame-K,” y “sucralose” (Splenda) al café y té. Estos substitutos brindan un sabor dulce con pocas o sin calorías. Son buenos para usar en lugar del azúcar si ud desea un sabor dulce sin las calorías.

9/14/09



NJ SNAP - Ed
NJ Supplemental Nutrition Assistance Program-Education
USDA, Food and Nutrition Service



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para solicitar SNAP, llame o vaya a la oficina local de SNAP. En New Jersey solicite por internet al: www.njhelps.org; o para más información dirijase a www.fns.usda.gov/fsp. USDA es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

Para obtener los beneficios del programa SNAP
visite www.njsnap.org

Agencias colaboradoras: Rutgers, la Universidad Estatal de New Jersey, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, County Boards of Chosen Freeholders. La Extensión Cooperativa de Rutgers, una unidad de la Estación Experimental Agrícola de Rutgers New Jersey es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

RUTGERS
New Jersey Agricultural
Experiment Station

Reduzca la grasa cuando consuma comidas rápidas

Reduzca la grasa y las calorías de sus comidas siguiendo estos consejos:

- Ordene porciones más pequeñas.
- Pida a los empleados del restaurante la información nutricional y busque en el menú las comidas que tienen menos calorías. Pida las comidas del menú bajas en grasa y calories.
- Preste atención al tamaño de las porciones. Comparta las porciones grandes con alguien. O antes de empezar, divida la comida por la mitad y resérvela para consumir más tarde.
- Limite la cantidad de papas fritas, aros de cebolla fritos, papas “hash browns” y pasteles de fruta que ud. consume. Estas comidas NO cuentan como frutas y vegetales. Estos alimentos se hayan en la parte de arriba de los grupos de frutas y vegetales de MiPirámide. Estos tienen muchas calorías.
- Limite los aderezos altos en grasa como el queso, la crema agria, mantequilla, mayonesa, salsa cremosa de carne, “gravy” y aderezos para ensalada. Estas cosas son la razón principal por la cual las ensaladas y los sandwiches de pollo se transforman en comidas altas en grasa. Pruebe de usar poco ketchup y mostaza o rebanadas de cebolla, tomates y lechuga en los sandwiches. Pida aderezos bajos en grasa para la ensalada.
- Consuma alimentos simples como una hamburguesa sin queso y sin aderezos altos en grasa o pida los aderezos aparte y use solo un poco.
- Escoja alimentos a la parrilla, a la plancha u horneados en lugar de fritos.
- Quite la grasa y la piel visible de la carne, el pollo y el pavo.
- Ordene más vegetales en la pizza en lugar de salchicha/chorizo, “pepperoni” o queso adicional.
- Pruebe leche, queso, helado y yogur bajos en grasa o sin grasa.
- Pregunte en el restaurante si usan claras de huevo en lugar del huevo entero en las comidas. Por ejemplo, ud. puede preguntar si preparan los sandwiches para desayuno con claras de huevo.
- Ordene desayunos bajos en grasa. Consuma cereales calientes o fríos, yogur y frutas. Reduzca alimentos como salchichas/chorizos, tocino/panceta y las papas “hash browns.”
- Consuma alimentos bajos en grasa en lugar de alimentos altos en grasa como las rosas fritas “donuts” y otras frituras.

9/14/09



NJ SNAP - Ed
NJ Supplemental Nutrition Assistance Program-Education
USDA, Food and Nutrition Service



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para solicitar SNAP, llame o vaya a la oficina local de SNAP. En New Jersey solicite por internet al: www.njhelps.org; o para más información diríjase a www.fns.usda.gov/fsp. USDA es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

Para obtener los beneficios del programa SNAP
visite www.njsnap.org

Agencias colaboradoras: Rutgers, la Universidad Estatal de New Jersey, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, County Boards of Chosen Freeholders. La Extensión Cooperativa de Rutgers, una unidad de la Estación Experimental Agrícola de Rutgers New Jersey es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

RUTGERS
New Jersey Agricultural
Experiment Station