## ¿SABÍA USTED?

- Que un "Happy Meal" de McDonald's con 4 "chicken nuggets", salsa, papas fritas de tamaño pequeño y un refresco de tamaño para niños contiene:
  - 5.25 cucharaditas de grasa
  - 9.75 cucharaditas de té de azúcar
- Que un sándwich de pollo asado de McDonald's y leche descremada contiene:
  - 2.5 cucharaditas de grasa
  - 1.75 cucharaditas de azúcar

**De estas dos comidas, ¿cuál elegiría para usted y sus hijos?**

¡Visítenos en la red!
http://ceplacer.ucanr.edu

**Nutrition BEST**
University of California
Cooperative Extension
11477 E. Avenue
Auburn, CA 95603

Teléfono: (530) 889-7350
Fax: (530) 889-7397
Correo electrónico:ceplacer@ucdavis.edu

A PROUD PARTNER WITH FIRST 5 PLACER
Children & Families Commission
www.First5Placer.org

Nutrition BEST

Universidad de California
Agricultura y Recursos Naturales

La División de Agricultura y Recursos Naturales (ANR) de Universidad de California prohíbe la discriminación o el hostigamiento de cualquier persona en cualquiera de sus programas o actividades. (Se puede leer la versión completa de la declaración de política antidiscriminatoria en http://ucanr.edu/sites/anrstaff/files/169226.pdf )

Las preguntas sobre la política antidiscriminatoria de ANR pueden dirigirse a: Linda Marie Manton, Affirmative Action Contact, University of California, Davis, Agriculture and Natural Resources, One Shields Avenue, Davis, CA 95616, (530) 752-0495.

# COMIDAS RÁPIDAS: LA MANERA MÁS SANA

Nutrition BEST

Financiado en parte por la Comisión de Niños y Familias del Condado de Placer

## LA TÍPICA COMIDA RÁPIDA ES...

Por lo general, la típica comida rápida tiene un alto contenido de:

- grasa
- grasas saturadas
- colesterol
- azúcar
- sal

A estos alimentos también les pueden faltar muchas de las vitaminas y minerales que por lo general se encuentran en frutas y vegetales. Para los niños, comer regularmente en restaurantes de comidas rápidas puede crear hábitos de alimentación no saludables. Comer comidas rápidas de vez en cuando no es un problema, pero comerlas regularmente toda la vida puede promover serios riesgos de salud. Es por eso que está bien ofrecer a los niños comidas rápidas de vez en cuando, pero no regularmente.

## ELIJA COMIDAS RÁPIDAS MÁS SANAS

Cuando salga a comer comidas rápidas, pruebe hacer lo siguiente:

- Pida leche en lugar de refrescos.
- Elija cosas asadas, NO fritas.
- Comparta comidas.
- Pida ensaladas con aderezo con poca grasa, en lugar de papas fritas.
- Pida salsa de tomate y mostaza, en lugar de mayonesa.
- No pida agrandar el tamaño de su comida.
- Los días de comidas rápidas lleve bocadillos de su casa, como palitos de zanahorias o un plátano.

## ¡LA PRÓXIMA VEZ PRUEBE ALGUNA DE ESTAS COMIDAS!

- Sándwich de pollo asado con salsa de tomate y/o mostaza, en lugar de mayonesa.
- Hamburguesa pequeña con salsa de tomate y/o mostaza, en lugar de mayonesa (si es posible, pida vegetales extra).
- Taco blando de pollo.
- Burrito de frijoles.
- Ensalada verde con aderezo con poca o sin grasa.
- Pizza de queso con masa corriente y vegetales o pollo.
- Pollo al asador.
- Elote fresco.
- Emparedado con fiambres y aderezos con poca grasa.
- Leche con el 1% de grasa.
- 100% jugo de fruta.
- Papa al horno con relleno con poca grasa o con menor porción de relleno.
- Postre de yogur.