

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.

¿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 e la red!
<http://ceplacer.ucdavis.edu>

Para obtener más información sobre este tema, sobre otros temas de nutrición relativos a los niños de 0 a 5 años de edad, o sobre el programa **Nutrition B.E.S.T.**, póngase en contacto con:

University of California
Cooperative Extension
11477 E Avenue
Auburn, CA 95603

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



Socios del programa
UC Cooperative Extension
WIC (Women, Infants, & Children - Mujeres, Bebés
y Niños)
Head Start-Placer Community Action Council
Community Resources Council, Inc.



UNIVERSITY of CALIFORNIA
**Agriculture &
Natural Resources**

La Universidad de California prohíbe la discriminación contra o el acosamiento de cualquier persona por motivos de raza, color, origen nacional, religión, sexo, discapacidad física o mental, problema médico (relativo al cáncer o a características genéticas), ancestro, estado civil, edad, orientación sexual, ciudadanía o condición de veterano cubierta (veterano especial discapacitado, veterano de la era de Vietnam o cualquier otro veterano que sirvió en servicio activo durante una guerra o en una campaña o expedición para la que se le autorizó una placa de campaña). La política de la Universidad tiene por objetivo cumplir con las disposiciones de las leyes federales y estatales respectivas. Las indagaciones sobre la norma de no discriminación de la Universidad se pueden dirigir a Affirmative Action/Staff Personnel Services Director, University of California, Agriculture and Natural Resources, 300 Lakeside Dr., 6th Floor, Oakland, CA 94612-3550; (510) 987-0096.

Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Universidad de California,
con la cooperación de los Condados de Placer y Nevada.



COMIDAS RÁPIDAS: LA MANERA MÁS SANA



Coalición de nutrición

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