

Comidas rápidas

¿Cómo se acumulan sus calorías?

Cuando coma afuera, tome mejores decisiones

- ¿Con qué frecuencia come afuera? ¿Una vez al día?
- ¿Una vez a la semana? ¿Muy pocas veces?
- ¿Casi todas las comidas?

Las personas que comen comidas rápidas con mayor frecuencia son más propensas a tener sobrepeso o a ser obesas.

Para comer afuera sin afectar su presupuesto de calorías, piense en estas tres cosas:

- QUÉ está comiendo y bebiendo
- CUÁNTO está comiendo y bebiendo
- CÓMO se prepara su comida

Resístase a la necesidad de pedir comidas “súper grandes”. Mientras más grande sea la porción, más calorías comerá.

Posibles trampas de grasas

- Hamburguesas cuyos nombres tengan palabras como “doble”, “de lujo” o “suprema”
- Mayonesa, salsa tártara, “salsa secreta” o aderezo regular para ensaladas
- *Croissants* y bollos
- Galletas dulces, pasteles, brownies, tortas, panecillos
- Tortillas fritas y tortillas tostadas para tacos
- Crema agria, guacamole, salsa de queso o tocino regular

Los tipos de alimentos que se eligen para comer son igual de importantes que el tamaño de la porción de las comidas. **Hay una gran diferencia entre estas dos comidas.**

Comida rápida n.º 1		
Alimento	Calorías	Grasas (gramos)
Hamburguesa doble con queso y salsa especial	560	31
Porción grande de papas fritas	450	22
Refresco regular grande (32 oz)	310	0
Total	1320	53

Comida rápida n.º 2		
Alimento	Calorías	Grasas (gramos)
Sándwich de pollo asado	300	5
Té helado mediano (24 oz) (sin endulzar)	0	0
Ensalada de verduras mixtas	35	0
Aderezo sin grasa para ensaladas	50	0
Total	385	5

MolinaHealthcare.com



Your Extended Family.

Para obtener esta información en otros idiomas y formatos accesibles, llame al Departamento de Servicios para Miembros al 1-888-665-4621.

