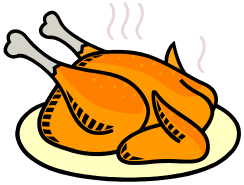


Las Comidas Rápidas Pueden Ser Bajas En Grasas y Calorías

Está bien comer comidas rápidas de vez en cuando. Pero tenga cuidado, las comidas rápidas pueden ser altas en grasas y calorías.

Consejos Para Consumir Menos Grasa Comiendo Afuera:



- **Ordene** pavo, pollo, pescado o carne “roast beef” a la parrilla y no frita.
- **Evite** alimentos fritos como trozos de pollo “chicken nuggets,” papas fritas, pescado frito, pollo frito, tostones, “okra” frita, arepitas “hush puppies,” chicharrones, queso blanco frito, huevos fritos.
- **Ordene** ensaladas, vegetales o frutas en lugar de alimentos fritos.
- **Evite** agregar aceite, queso adicional o mayonesa a los sandwiches.
- **Seleccione** aderezos de ensalada, salsas y condimentos bajos en grasa y pídaelos aparte.
- **Agregue** vegetales, vinagre, mostaza, catsup, salsa de “Bar-B-Q, o salsa de tomate.
- **Divida** las comidas grandes y postres por la mitad y compártalos con un amigo o llévelos a casa.
- **Seleccione** postres bajos en grasa como el yogur congelado o fruta fresca.



Trate de no comer afuera más de 2 veces por semana.

Y cuando lo haga, ¡vigile la grasa y las calorías!

5/12/08



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



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP). To apply for SNAP, call or go to your local SNAP office. In NJ apply online at: www.NJHelps.org; or to learn more go to www.fns.usda.gov/fsp. If you need help finding your local SNAP office in NJ call 1-800-792-9773; others call 1-800-221-5689.

Cooperating Agencies: Rutgers, The State University of New Jersey, U.S. Department of Agriculture, and County Boards of Chosen Freeholders. Rutgers Cooperative Extension, a unit of the Rutgers New Jersey Agricultural Experiment Station, is an equal opportunity program provider and employer.

RUTGERS
New Jersey Agricultural
Experiment Station