



¿Por qué debe comer menos comida rápida?

- Las personas que comen comida rápida tienen un:
 - Mayor riesgo de obesidad
 - Mayor riesgo de sufrir otros problemas crónicos de salud (por ejemplo: problemas del corazón, diabetes tipo 2).

Hábitos de alimentación saludables:

- Haga comidas en casa que incluyan:
 - Vegetales, frutas y granos integrales
 - Leche o productos lácteos bajos en grasa o sin grasa
 - Carnes con poca grasa, aves, pescado, lentejas y frijoles para las proteínas
 - Porciones pequeñas
 - Mucha agua (menos jugo y soda)

Consejos Fáciles para Comer Menos Comida Rápida

(Marque a medida que vaya tratando cada una de las siguientes):

- Consuma menos comidas rápidas; una vez a la semana o una vez al mes.
- Evite ordenar tamaños grandes o súper grandes.
- Escoja comida a la parrilla en lugar de fritos.
- Prepare un almuerzo saludable: manzana, quesitos en forma de palitos (string cheese) y sándwich de pavo.
- Tome agua en lugar de sodas o batidos de leche.
- Escoja papa horneada, ensalada, vegetales o frutas como platos adicionales en lugar de papas fritas.

Lista de Compras Saludable para Cocineros Ocupados:

- Recorte la siguiente lista de compras la próxima vez que vaya a la bodega o al supermercado.

Lista de Compras Básica:
<input type="checkbox"/> Cebollas
<input type="checkbox"/> Ajo
<input type="checkbox"/> Albahaca Seca y orégano
<input type="checkbox"/> Lata de caldo y tomates (sin sal añadida)
<input type="checkbox"/> Pasta de harina integral
<input type="checkbox"/> Arroz integral
<input type="checkbox"/> Leche sin grasas (Skim)
<input type="checkbox"/> Habichuelas secas y lentejas

- Sólo agregue carne con poca grasa y vegetales que estén en oferta y estará listo/a para preparar comidas saludables, bien rápido!