Comiendo Saludable Con Poco Tiempo

Aprender a escoger comida más saludable cuando se tiene muy poco tiempo es la clave para obtener un estilo de vida saludable. Es más probable que una persona consuma más calorías cuando se le ofrece una porción grande. Durante los últimos años, los tamaños de las porciones han aumentado y por esto, es más difícil de decidir cuanta comida es suficiente. Para comer saludable fuera de la casa, preste mucha atención en la manera en la que la comida se sirve y se prepara. Asimismo, preste atención al tamaño de las porciones.

Tamaño de una Porción Hace 20 años		**Tamaño de una Porción Hoy en Día**	
330 calorías	210 calorías	590 calorías	610 calorías
Total = 540 calorías		**Total = 1200 calorías**	

Mientras que las porciones de las comidas han aumentado, nuestra necesidad de calorías continúa siendo la misma. Muchas de las comidas en los menús de los restaurantes son altas en grasa. Las comidas rápidas pueden contener un promedio del 50% de grasa de lo que se requiere al día. Algunas comidas fritas pueden contener hasta el equivalente de lo que se recomienda para dos días. Si aprende identificar las comidas con menos grasa, podría hacer decisiones más saludables. Para un estilo de vida saludable, el ejercicio es muy importante. Trate de participar en un mínimo de 30 minutos de actividad física todos los días.

Sepa cómo. Sepa ahora.

La Oficina de Extensión es una División del Instituto de Agricultura y Recursos Naturales de la Universidad de Nebraska–Lincoln en cooperación con los Condados y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Los programas educativos de la Universidad de Nebraska–Lincoln Extensión apoyan las políticas de no discriminación de la Universidad de Nebraska–Lincoln y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Comiendo Fuera de la Casa...Conozca los Datos

Una persona media que consume 2000 calorías al día, no deberá de comer más de 65 gramos de grasa y no más de 20 gramos de grasa saturada. ¿Puede usted hacer una comida rápida que esté dentro de estas recomendaciones? Tenga en cuenta además lo que usted puede comer durante el resto del día.

Platos Principales	Calorías	Grasa (gramos)	Grasa Saturada (gramos)
Bocadillo de pavo	300	9g	2g
Sándwich de pollo asado	388	14g	3g
2 tacos de carne de res de 3 onzas	350	22g	8g
Hamburguesa pequeña con queso	350	15g	8g
Pollo frito (2 pedazos)	380	26g	7g
Sándwich de carne de res asado	412	16g	5g
Hamburguesa grande	745	45g	12g
Ensalada Taco con aderezo y chips	750	44g	14g
Pizza de pepperoni y salchichas (3 pedazos)	774	33g	12g
Platos de Acompañamiento			
Frijoles con salsa de tomate (5 onzas)	190	3g	1g
Ensalada grande (con queso y 2 cucharadas de aderezo bajo en grasa)	200	3g	0g
Cono de helado de vainilla (menos grasa)	250	8g	5g
Licuado de fruta (20 onzas)	360	2g	0g
Café Latté (16 onzas)	270	14g	9g
Batido de helado de chocolate (14 onzas)	450	8g	5g
Papa asada con brócoli y queso	500	20g	2g
Papas fritas (grande - 6 onzas)	460	23g	5g
Galletas con pedacitos de chocolate (3 pequeñas)	370	20g	12g
Postre de galletas y helado (grande)	545	19g	11g

Consejos Para Comer Saludable Cuando Se Come Fuera de la Casa:

- Pida comida a la parrilla o asada en vez de empanizada o frita.
- Pida un plato para niños (*kids meal*) o una porción pequeña en vez de una porción grande (*king size*).
- Escoja aderezos para ensaladas que sean bajos en grasa o pida que el aderezo le sea servido aparte de la ensalada.
- Añada lechuga, tomate y otras verduras al sándwich.
- Omita la mayonesa y otras salsas especiales.
- Escoja leche descremada o baja en grasa, té, agua, refrescos de dieta en vez de regular ya que pueden añadir hasta 250 calorías por cada porción de 20 onzas. Evite volver a llenar el vaso.
- Comparta un plato de comida con un amigo.
- Coma una fruta, una ensalada o un bocadillo saludable antes de ir a un restaurante para evitar la posibilidad de comer demasiado.

Fuentes: Fast Food Scoreboard from Yummy Design by Laurie Manahan and National Institutes of Health Portion Distortion Quiz
http://hin.nhlbi.nih.gov/portion

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Asistencia Nutricional del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA siglas en inglés) y el Programa de Educación en Nutrición de Alimentos Suplementarios (EFNEP siglas en Inglés). El Programa de Asistencia Nutricional ofrece asistencia relacionada con nutrición para personas con bajos ingresos. También le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame 1-800-430-3244.

Revised 6/2007