

# Consejos útiles sobre comida rápida que puede utilizar



## Esquive las opciones que no son saludables mientras conduce su automóvil...

Ya sea mientras toman el desayuno camino al trabajo o recogen la cena antes de las prácticas de baseball o las clases de piano, los americanos comen cada vez más comidas mientras viajan. Aquí presentamos cómo seleccionar opciones de menú de comida rápida que son rápidas y saludables:

- Elija porciones pequeñas, como por ejemplo una hamburguesa de tamaño normal o para niños en vez de una hamburguesa doble o triple
- Reemplace los anillos de cebolla o las papas fritas por guarniciones más sanas, como una ensalada o frutas
- Opte por alimentos asados y evite comidas fritas o rebozadas que contienen un alto contenido de grasa y calorías
- Para los condimentos que acompañan las entradas, elija las opciones más sanas y con bajo contenido de grasas
- Pida agua, sodas dietéticas, té helado sin azúcar, agua gasificada o mineral a fin de evitar el consumo de calorías

Si la vida lo hace comer de prisa, tómese un poco de tiempo para relajarse y tomar decisiones saludables e inteligentes cuando está apurado.



**BlueCross BlueShield  
of Texas**

*Fuente: Mayo Foundation for  
Medical Education and Research*

46313.0706