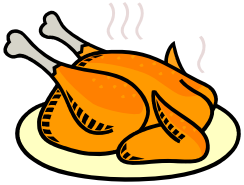


Las Comidas Rápidas Pueden Ser Bajas En Grasas y Calorías

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,”
- **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 pídalos 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!



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/isp. 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.