

Calorías: usar sin abusar

Maneras simples de comer menos cuando consumes comida rápida:

- 1** Reduce el combo – esos 50 centavos o un dólar de más por el combo pueden significar cientos de calorías extra que no necesitas.
- 2** Vuelve a lo básico – pide agua.
- 3** Simplemente diles no a los batidos y otras calorías extra.
- 4** Elige el tamaño “pequeño” o evita las bebidas con azúcar, como la soda, los té endulzados y las bebidas con jugos.
- 5** No pidas doble – pide una sola hamburguesa.
- 6** Limita, o aún mejor, evita la mayonesa, los quesos y las salsas.
- 7** Diles adiós al tocino y las salchichas – son solo calorías y grasas extra.
- 8** Pide a la plancha, no frito.
- 9** Comparte la mitad con un amigo/a o un familiar.
- 10** Pide el tamaño “pequeño” de papas fritas.

Aprende más sobre la información nutricional en los menús y de qué manera unos cuantos pasos simples pueden significar poderosos cambios en tu vida.

**facebook.com/ichoose600
health.ny.gov/ichoose600**



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).

Síguenos en:
health.ny.gov
facebook.com/NYSDOH
twitter.com/HealthNYGov
youtube.com/NYSDOH



**Department
of Health**

iChoose600®



**iChoose®
(Yo Escojo)
comidas por
debajo de las
600 calorías.**

iChoose® (Yo Escojo) la información nutricional en el menú

Vivir con el acelerado ritmo de vida de nuestra sociedad actual significa tomar atajos para que todo quepa en nuestra agenda. Comer fuera se ha convertido en parte de nuestras rutinas diarias y semanales. Cuando comemos fuera, consumimos comidas más grandes. Esto significa que estamos comiendo más calorías. Esas calorías extra tan frecuentes pueden causar obesidad, diabetes, enfermedad del corazón e incluso algunos tipos de cáncer.

Antes de que existiese la información nutricional en los menús, era difícil encontrar información clara y fácil de usar en los restaurantes. Ahora, todos los restaurantes y establecimientos de venta de alimentos similares que formen parte de una cadena con veinte o más sucursales tienen la obligación de poner el número de calorías contenidas en los artículos estándar en los menús/pizarras de menú. Además, las empresas deben proporcionar, previa solicitud, información nutricional escrita sobre calorías totales, grasas totales, grasas saturadas, grasas trans, colesterol, sodio, carbohidratos totales, azúcares, fibra y proteínas de los artículos estándar del menú.



“iChoose® (Yo Escojo) comidas de hasta 600 calorías para mantenerme llena de energía y sintiéndome fabulosa para poder seguirles el ritmo a mis niños.”

iChoose® (Yo Escojo) comidas de 600 calorías

A pesar de que las necesidades calóricas de las personas varían, una persona promedio necesita menos de 2,000 calorías por día. Una vida ocupada y el cuidado de sus hijos pueden hacer difícil llevar la cuenta de calorías para las tres comidas, meriendas y bebidas cada día.

Con las publicaciones de las calorías en los restaurantes de comida rápida, es fácil tomar un momento, mirar el menú y las calorías, y escoger comidas por debajo de 600 calorías.



¿Qué escogerás?

Cambiar los hábitos no es tarea fácil. Nos gusta lo que nos gusta, y eso está BIEN. Pero comer un poco menos cuando salimos a comer es un paso poderoso que nos puede ayudar a mantener el peso o a perderlo, y a conservarnos saludables en el largo plazo. Únete a nosotros en Facebook y entérate de cómo madres de todo el estado están:

- Utilizando la información nutricional en el menú
- Escogiendo comidas con menos de 600 calorías
- Pesando menos

 **iChoose600®**