



iChoose600®

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

Mis hijos cuentan conmigo a la hora de tomar las decisiones correctas. Y ahora, cuentan conmigo para hacer menos pedidos a los restaurantes de comida rápida. Las comidas con menos de 600 calorías me mantienen llena de energía y sintiéndome fabulosa, de manera de que ellos puedan contar conmigo. **Consulta las publicaciones de calorías antes de escoger.**



 iChoose600®

## 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.



[www.Health.NY.gov/iChoose600](http://www.Health.NY.gov/iChoose600)