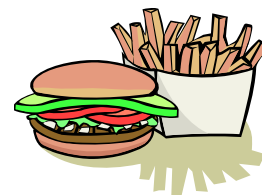


COMO ELEGIR OPCIONES MÁS SALUDABLES EN RESTAURANTES DE COMIDA RÁPIDA

Al visitar restaurantes de comida rápida, tome en cuenta estos consejos:

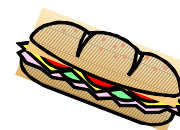
- Come comida con frutas y verduras y bajo en grasa junto con comida alta en grasa y sodio
- Pida aliño de poco calorías con las ensaladas
- Escoja jugo de naranja o leche bajo en grasa en vez de refrescos y batidos
- Pida los sandwiches sin salsas especiales y mayonesa
- Divide un orden pequeño de papas fritas y tener a mano un pedazo de fruta para comer
- Para elegir opciones mas bajo en grasa, elija las comidas escritas en *letra itálica* (☺)

	CALORIAS	GRASA (gm)	% DE GRASA	SODIO (mg)
BURGER KING				
<u>Breakfast Items</u>				
Croissanwich Sausage, Egg & Cheese	470	32	61	1060
Sausage & Biscuit	390	26	60	1020
<u>Burgers & Sandwiches</u>				
☺ <i>Tendergill Chicken Sandwich w/o mayo</i>	450	10	20	1210
☺ <i>BK Veggie Burger w/o mayo</i>	340	8	21	1030
Tendercrisp Chicken Sandwich	790	44	50	1640
<u>Salads</u>				
☺ <i>Tendergrill Chicken Garden Salad</i>	240	9	34	720
Tendercrisp Chicken Garden Salad	410	22	48	1080
<u>Salad Dressings</u>				
☺ <i>Ken's Fat Free Ranch</i>	60	0	0	740
<u>Side Orders</u>				
French fries – medium	360	20	50	590
☺ <i>Motts Strawberry Flavored Apple Sauce</i>	90	0	0	0



CARL'S JR.				
<u>Breakfast Items</u>				
☺ <i>French Toast Dips – No Syrup</i>	430	18	38	530
Loaded Breakfast Burrito	820	51	56	1530
<u>Burgers & Sandwiches</u>				
☺ <i>Charbroiled BBQ Chicken Sandwich</i>	360	4.5	11	1150
☺ <i>Kid's Hamburger</i>	460	17	33	1060
Western Bacon Cheeseburger	710	33	42	1480
The Western Bacon Six Dollar Burger	1130	66	53	2540
<u>Salads</u>				
☺ <i>Charbroiled Chicken Salad</i>	260	7	24	710
<u>Salad Dressings</u>				
☺ <i>Low Fat Balsamic</i>	35	1.5	39	480
Blue Cheese	320	34	96	410

KENTUCKY FRIED CHICKEN				
<u>Chicken</u>				
☺ <i>OR Chicken Breast w/o Skin</i>	140	2	13	520
OR Chicken Breast	360	21	53	1020
EC Chicken Breast	440	27	55	970
<u>Side Orders</u>				
☺ <i>Green Beans</i>	50	1.5	3	570
☺ <i>Corn on the Cob</i>	70	1.5	19	5
☺ <i>Mashed Potatoes w/ Gravy</i>	140	5	32	560



SUBWAY				
<u>6-inch Jared Sandwiches</u>				
☺ <i>Veggie Delight</i>	230	3	12	500
☺ <i>Oven Roasted Chicken Breast</i>	310	5	15	830
☺ <i>Roast Beef</i>	290	5	16	900

	CALORIAS	GRASA (gm)	% DE GRASA	SODIO (mg)
JACK IN THE BOX				
<u>Breakfast Items</u>				
☉ Breakfast Jack	290	12	37	760
Bacon, Egg & Cheese Biscuit	430	25	52	1100
<u>Burgers & Sandwiches</u>				
☉ Hamburger	310	14	41	600
Jumbo Jack	600	35	53	940
<u>Salads</u>				
☉ Asian Chicken Salad (w/ Grilled Chicken)	160	1.5	8	870
☉ Southwest Chicken Salad (w/ Grilled Chicken)	320	12	34	760

McDONALD'S

	CALORIAS	GRASA (gm)	% DE GRASA	SODIO (mg)
<u>Breakfast Items</u>				
☉ Fruit 'n Yogurt Parfait	160	2	11	85
☉ Egg McMuffin	300	12	36	820
Sausage McMuffin w/ Egg	450	27	54	920
Biscuit w/ Egg (regular size)	500	32	58	1130
<u>Burgers & Sandwiches</u>				
☉ Hamburger	250	9	32	520
Filet-O-Fish	380	18	43	660
Quarter Pounder w/ Cheese	510	26	46	1190
Big Mac	540	29	48	1040
<u>Salads</u>				
☉ Southwest Salad w/ Grilled Chicken	320	9	25	970
☉ Caesar Salad w/ Grilled Chicken	220	6	25	890
☉ Asian Salad w/ Grilled Chicken	300	10	30	890
<u>Salad Dressings</u>				
☉ Newman's Own Low Fat Sesame Ginger	90	2.5	25	740
☉ Newman's Own Low Fat Italian	60	2.5	38	730
Newman's Own Low Fat Balsamic	40	3	68	730



PIZZA HUT

☉ Fit n' Delicious – Diced Chicken, Red Onion & Green Pepper (1 slice)	170	4.5	24	520
☉ Thin 'N Crispy Veggie Lover's (1 slice)	180	7	35	550
☉ Thin 'N Crispy Cheese Only (1 slice)	200	8	36	570
☉ Medium Pan Veggie Lover's	250	11	40	530
Medium Pan Meat Lover's	370	22	54	990

WENDY'S

<u>Breakfast Items</u>				
☉ Yogurt w/ Granola	250	8	22	90
<u>Sandwiches</u>				
☉ Ultimate Chicken Grill Sandwich	320	7	20	950
☉ Jr. Hamburger	230	8	31	500
☉ Jr. Cheeseburger	270	11	37	710
Baconator	830	51	55	1920
<u>Salads</u>				
☉ Chicken Caesar Salad w/o croutons	180	6	30	660
☉ Mandarin Chicken Salad	370	16	39	780
<u>Salad Dressings</u>				
Oriental Sesame Dressing	170	9	48	430
Caesar Dressing	120	13	98	220
<u>Side Orders</u>				
☉ Small Chili	220	6	25	780
☉ Broccoli & Cheese Potato	325	1.5	4	370

* Mucha comida rápida contiene mucho sodio (sal). Para mantenerse bajo el limite alto de 2300 mg, escoja opciones con menos sodio (sal) para otras comidas del dia. También es importante comer más frutas y verduras.