

Comida Rápida - ¡No Tan Rápido!

En vez de..

Pruebe..

¿Porqué?



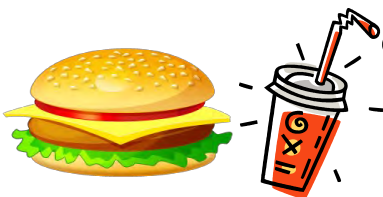
Dona glaseada con bebida de fruta

Desayuno



Bagel integral y mantequilla de maní con leche baja en grasa

- La mantequilla de maní es dulce como una dona, pero contiene proteína que ayuda a construir músculos.
- El trigo integral agrega fibra para mantenerlo lleno por más tiempo.
- El calcio en la leche ayuda a construir huesos fuertes.



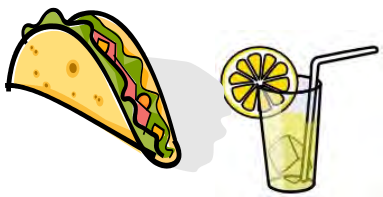
Hamburguesa con queso y soda

Comida



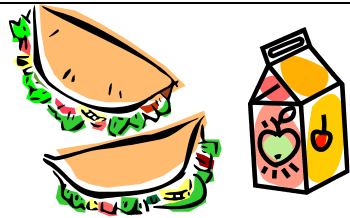
Pollo a la parrilla sobre pan integral con agua

- La grasa en las hamburguesas puede dañar al corazón, entonces, elija carne magra (baja en grasa).
- El agua es importante para mantener a nuestros cuerpos trabajando.



Taco duro de carne con limonada

Cena



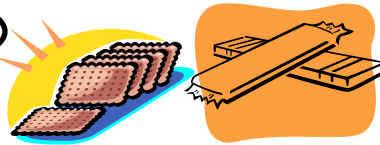
Taco suave de pollo con 100% jugo de fruta

- Aléjese de las tortillas duras y fritas y mejor pruebe los tacos suaves.
- El pollo a la parrilla es una carne magra.
- 1 taza de 100% jugo de fruta cuenta como 1 taza de fruta.



Papitas o una barra de chocolate

Merienda



Galletas Graham o una barra de granola con chispas de chocolate amargo

- Las galletas Graham son crujientes como las papias pero son bajas en grasa.
- La granola es alta en fibra y contiene granos integrales.



Galletas o helado

Postre



Ensalada de fruta o yogurt helado bajo en grasa

- La fruta es naturalmente dulce y le proporciona muchos nutrientes para mantenerlo sano.
- El yogurt helado bajo en grasa contiene menos grasa que el helado.