

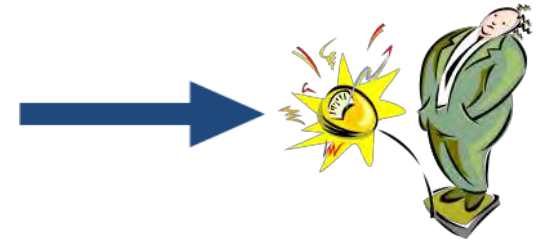
# Verdades de la Comida Rápida

## McMitos

**La comida rápida es conveniente.**  
¡También lo es un banano! ¡O una bolsita de plástico con cereal! ¡O sobras! Hay muchas opciones fuera de la comida rápida que aún son fáciles y rápidas.

**La comida rápida es rápida.**

Puede pasar rápidamente por un drive-thru, pero el consumir comida rápida lo puede enlentecer. Le puede llevar a una ganancia excesiva de peso y otros problemas de salud.



**La comida rápida es barata.**

Por el mismo precio de un "value meal" en un restaurante de comida rápida, usted podría hacer una pasta para alimentar a 4 personas.

## ¡Mira Esto!

Una persona en general necesita alrededor de 2,000 calorías para todo el día.



**Malteada Grande**  
1,160 calorías



**Hamburguesa Doble con queso**  
380 calorías



**Papas Fritas**  
440 calorías



Algunos platillos de comida rápida contienen 1,980 calorías.  
¡Eso es lo que mucha gente necesita para todo el día!

# Intercambios de Comida Rápida

Muchos de los alimentos que ofrecen en los restaurantes de comida rápida no son alimentos saludables (WHOA) que contienen grasa, azúcar o sal agregada. Elija alimentos saludables (GO) más seguido cuando consuma comida rápida.



En vez de soda,  
pruebe agua



En vez de dos (2) carnes de hamburguesa,  
pruebe una (1) carne de hamburguesa



En vez de una dona,  
pruebe un muffin Inglés



En vez de papas fritas,  
pruebe una ensalada



En vez de papitas, pruebe rebanadas  
de fruta o palitos de verduras



En vez de nuggets de pollo,  
pruebe pollo a la parrilla