

## 5 Desastres de la ventanilla

Usted va a necesitar una caja de medicinas para cualquiera de estas opciones de menú altas en grasa:

1. **Wendy's Big Bacon Classic**  
580 calorías, 29g de grasa, 12g de grasa saturada
2. **McDonald's Double Quarter Pounder with Cheese**  
730 calorías, 40g de grasa, 19g de grasa saturada
3. **KFC Chicken Pot Pie**  
770 calorías, 40g de grasa, 15g de grasa saturada
4. **Taco Bell Fiesta Taco Salad**  
860 calorías, 46g de grasa, 14g de grasa saturada
5. **Burger King Triple Whopper with Cheese**  
1,230 calorías, 40g de grasa, 19g de grasa saturada

Recuerde: la persona promedio debe consumir unas 2,000 calorías, 65g de grasa y 20g de grasa saturada al día, y ¡hacer al menos 30 a 60 minutos de ejercicios cada día!

*Publicado originalmente en la revista FITNESS en Julio de 2006*

.....  
: Bronx Health REACH trabaja con la comunidad basada en la fe del Bronx :  
: para mejorar la salud y tener acceso a mejor atención a la salud. Si tiene :  
: alguna pregunta sobre Bronx Health REACH, llame al 212-633-0800 ext. :  
: 1232. :  
.....

## GUÍA PARA ESCOGER COMIDAS RÁPIDAS SALUDABLES

¿Es la ventanilla de servicio la vía rápida a un ataque cardiaco? “okay, sí, llevo también las papas fritas grandes y un pastel de manzana” estoy agregando más de 800 calorías a mi pedido. Pero también hay buenas noticias. Algunas hamburguesas, postres y sandwiches no son tan malos para usted como usted cree.



Así que, aunque la comida rápida debe ser considerada como un gusto en vez de parte de su dieta regular, hay algunas comidas rápidas amistosas para su figura.

## Kentucky Fried Chicken

### **KFC Mashed Potatoes with Gravy**

*120 calorías, 4.5g de grasa, 1g de grasa saturada*

Aunque está el pure es siempre mejor que las papas fritas. No se preocupe por el jugo; tiene sólo unas pocas calorías y solo medio gramo de grasa.

### **KFC Original Recipe Drumstick**

*140 calorías, 8g de grasa, 2g de grasa saturada*

Pida una pierna regular (evite el “extra crispy”; está “extra” cargado de grasa saturada y trans) y llénese con las guarniciones saludables, como mazorca de maíz, frijoles horneados o una porción pequeña de Potato Salad (ensalada de papas) o Cole Slaw (ensalada de col)

### **KFC Potato Salad**

*180 calorías, 9g de grasa, 1.5g de grasa saturada*

Hecha con chiles rojos, cebollas, apio y solo una cucharada de mayonesa, es una alternativa sabrosa y baja en grasa, de las papas fritas.

### **KFC Cole Slaw**

*190 calorías, 11g de grasa, 2g de grasa saturada*

El cole slaw está lleno de fibra, potasio, vitaminas A, C y K.

### **KFC Honey BBQ Sandwich**

*300 calorías, 6g de grasa, 1.5g de grasa saturada*

No se deje engañar por la salsa espesa y dulce: este es el sandwich de tamaño completo con menos calorías en el menú.

## Taco Bell

### **Taco Bell Fresco Style Crunchy Taco**

*150 calorías, 7g de grasa, 2.5g de grasa saturada*

Cuando lo pida estilo Fresco, le dan salsa fresca (llena de licopeno anticanceroso) en vez de queso de grasoso y salsa. Combine su taco con una orden de frijoles y arroz así no le volverá a dar hambre antes de salir del estacionamiento.

### **Taco Bell Fresco Style Grilled Steak Soft Taco**

*170 calorías, 5g de grasa, 1.5g de grasa saturada*

Aunque la carne roja tiene un poquito de grasa, también le da proteína, zinc, hierro y vitamina B12 si se come con moderación.

### **Taco Bell Fresco Style Tostada**

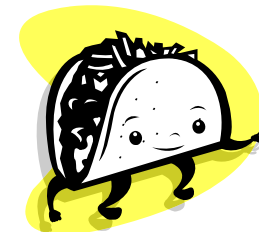
*200 calorías, 6g de grasa, 1g de grasa saturada*

Una tortilla de maíz tostada cubierta de frijoles ricos en fibra, salsa Fiesta, salsa roja picante y lechuga: saludable alternativa de taco .

### **Taco Bell Gordita Nacho Cheese—Chicken**

*270 calorías, 10g de grasa, 2.5g de grasa saturada*

Está cubierto de queso pero tiene menos de 300 calorías.



## Pizza Hut

### Pizza Hut 12" Fit 'N Delicious Pizza with Diced Chicken, Red Onion and Green Pepper

2 porciones — 340 calorías, 9g de grasa, 4g de grasa saturada

El sueño del nutriólogo: corteza delgada, pollo magro, cubierto con verduras, y la mitad de queso de la Thin 'N Crispy Pizza regular.

### Pizza Hut 12" Veggie Lover's Hand-Tossed Pizza

1 porción — 220 calorías, 6g de grasa, 3g de grasa saturada

A veces una porción basta, mientras tenga corteza gruesa y mucho queso. Aunque no es tan ligero como el Fit 'N Delicious, esta pizza hecha a mano tiene menos calorías que la pizza más profunda.



## Wendy's

### Wendy's Large Chili

330 calorías, 9g de grasa, 3.5g de grasa saturada

Llena de frijoles ricos en folatos, hierro y fibra, la porción de 12 onzas le llenará. Termine su comida con una Mandarin Orange Cup (80 calorías).

### Wendy's Ultimate Chicken Grill

360 calorías, 7g de grasa, 1.5g de grasa saturada

Tiene la mitad de grasa de los otros sandwiches Wendy's no hamburguesas, gracias a su salsa de mile y mostaza en vez de mayonesa y hecho a la parrilla en vez de frito.

## McDonald's

### McDonald's Chicken McNuggets with SweetNSour Sauce

4 piezas — 220 calorías, 10g de grasa, 2g de grasa saturada

La salsa es baja en calorías y sodio pero como le dan solo cuatro nuggets, pida una Fruit & Walnut Salad [ensalada de frutas y nueces. (310 calorías, con aderezo de yogurt)

### McDonald's Hamburger

260 calorías, 9g de grasa, 3.5g de grasa saturada

Esta hamburguesa es bastante chica, así que es uno de los sandwiches más saludables de comida rápida. Pida una ensalada con Newman's Own Low Fat Balsamic Vinaigrette (60 calorías) y una botella de agua.

### McDonald's Egg McMuffin

300 calorías, 12g de grasa, 4.5g de grasa saturada

Con su tocino magro estilo Canadiense y muffin inglés, este sandwich es un mayor desayuno que el Sausage Biscuit with Egg de 500 calorías

### McDonald's McChicken

370 calorías, 16g de grasa, 3.5g de grasa saturada

Por su tamaño y la pequeña porción de mayonesa este sandwich frito y dorado tiene menos calorías que las opciones de pollo a la parrilla,

