

## Comida rápida por menos de 500 calorías

Tomar decisiones pobres en los restaurantes de los alimentos de preparación rápida puede llevar a la gente a comer miles de calorías en una sola comida, ¡por lo regular un niño (edad 6-12) solamente necesita 400-550 calorías por comida! Esta lista contiene comidas de algunos restaurantes populares que ayudaran a su niño a no consumir demasiadas calorías cuando salga a comer a la carrera. **RECUERDE**, esta lista se debe utilizar solamente de vez en cuando. ¡La comida rápida no debe ser una base de dieta para cualquier persona!



BK Hamburguesa vegetariana sin mayonesa  
ni queso / Ensalada con Ranch sin grasas  
**415 calorías, 8 g grasa**

Whopper Jr. sin mayonesa  
Puré de manzana  
**380 calorías, 12 g grasa**



Sándwich de pollo BBQ / Ensalada con  
Balsámico bajo en grasa  
**445 calorías, 8.5 g grasa**

Ensalada de pollo Asado con Balsámico  
bajo en grasa  
**295 calorías, 8.5 g grasa**



Pechuga de pollo, sin piel  
Sopa de tortilla y pollo  
**390 calorías, 12.5 g grasa**

Pechuga de pollo sin piel con vegetales,  
Ensalada, y salsa  
**270 calorías, 10 g grasa**



Ensalada BLT con aderezo Ranch sin grasa  
Mazorca de maíz  
**315 calorías, 7.5 g grasa**

Sándwich de Miel y BBQ Snacker, Arroz  
**360 calorías, 4 g grasa**

Pechuga de pollo sin piel rostizada al  
horno / Puré de papas con salsa  
Ejote  
**330 calorías, 7.5 g grasa**



Ensalada de pollo asiática con aderezo  
Balsámico de bajo contenido grasa  
Taza con frutas  
**290 calorías, 3.5 g grasa**

Fajita Pita de pollo  
Taza con frutas  
**370 calorías, 9 g grasa**

Hamburguesa para niños  
Puré de manzana  
**410 calorías, 14 g grasa**



English Muffin con jalea  
Mantecado de Fruta y Yogurt  
**355 calorías, 5 g grasa**

Hamburguesa  
Rebanadas de Manzana  
Cono de helado de vainilla  
**435 calorías, 12.5 g grasa**

Snack Wrap con BBQ  
Ensalada de Fruta y Nuez (peq.)  
**470 calorías, 16 g grasa**



Taco de pollo estilo Fresco Ranchero  
Frijoles Pintos estilo Fresco  
**290 calorías, 6 g grasa**

Burrito de Frijoles estilo Fresco  
Arroz mexicano estilo Fresco  
**460 calorías, 10 g grasa**



Pollo con hongos  
 $\frac{1}{2}$  arroz blanco / y sopa de huevo  
**378 calorías, 9.7 g grasa**

Pollo de ejote (sin arroz)  
 Sopa Hot and Sour  
**270 calorías, 11.5 g grasa**

Carne con brócoli  
 $\frac{1}{2}$  arroz blanco  
**310 calorías, 8.5 g grasa**

Camarón Tangy  
 $\frac{1}{2}$  arroz blanco  
**310 calorías, 6.5 g grasa**



Papa sola azada al horno con 2 paquetes  
 Ketchup  
 Ensalada con aderezo Francés sin grasas  
**395 calorías, 0 g grasa**

Hamburguesa Júnior  
 Yogurt de fresas (bajo grasa)  
**370 calorías, 9.5 g grasa**

Chili (Pequeño)  
 Jr. Frosty Vainilla  
**370 calorías, 10 g grasa**



Sub de pavo sin queso  
 con Mostaza y vegetales (6 pulgadas)  
 Taza de Sopa de pollo con fideos  
**360 calorías, 6.5 g grasa**

Mini Sub de rosbif sin queso  
 con Mostaza y vegetales  
 Baked Lays Papas fritas  
**320 calorías, 5 g grasa**

Fresh Fit para niños:  
 Elección de Mini Sub  
 Elección de Yogurt, Pasas, o Manzanas  
 Elección de Leche o 100% Jugo de Fruta  
**400 calorías, 4.5 g grasa**



1 Porción de Pizza de Queso o Veggie  
 1 Pedazo Pan Crazy con Salsa Crazy  
**350 calorías, 10 g grasa**



Ensalada de Salmón  
 Baguette de grano entero integral  
**480 calorías, 15 g grasa**

"Escoje Dos" Combos:  
 $\frac{1}{2}$  Pollo Tomesto con Pan Frances Con Sopa  
 Vegetariana de Vegetales / y Manzana  
**400 calorías, 7.5 g grasa**

Sopa de pollo con fideos (baja grasa)  
 $\frac{1}{2}$  Ensalada Classic Café  
 Baguette de granos integrals  
**330 calorías, 8 g grasa**



Taco de pollo Health Mex o Taco Mahi  
 Mahi / Frijoles negros (peq.) y  
 Arroz (Peq.)  
**360 calorías, 8 g grasa**

1 Taco de pollo estilo Street  
 1 Taco de bistec estilo Street  
 Frijoles pintos (peq.)  
**350 calorías, 7.5 g grasa**

Taquitos de pollo para niños  
 Frijoles negros / y Mini Churro  
**390 calorías, 15 g grasa**



1 Porción de Pizza de Tomate Fresco con  
 corteza delgada  
**450 calorías, 14 g grasa**

Ensalada griega  
 Ensalada de tomate y pepino  
 Ensalada de frutas  
**320 calorías, 16 g grasa**