

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