





## Making Healthy Choices at Fast Food Restaurants

 <b>Yes</b>	<b>No</b> 
Grilled	Fried
Low Fat Milk or Water	Soda, Fruit Juice
Dinner salad or fruit	Fries
Mustard/ketchup	Mayonnaise
Low-fat, Italian, or oil and vinegar salad dressing	Creamy Dressings - Blue Cheese, Buttermilk Ranch
Pepper	Salt
Kid's Meal	Super-Sized

### When eating out make good choices

- Grilled or baked foods are better than fried. Fried foods have more fat and calories.
- Skip the Cheese - just one slice of cheese adds 4 grams of fat.
- It is important to drink water. Avoid sugar-added drinks like soda and fruit drinks.
- Choose a side salad or fruit with your sandwich instead of fries.
- Mustard and ketchup are the best dressings to put on your hamburger or chicken sandwich. Always cut the mayonnaise.





- Choose low-fat salad dressing. Creamy salad dressings (Blue Cheese, Buttermilk Ranch, Thousand Island, or Honey Mustard) have too much fat and calories. Avoid using the entire salad dressing packet. Ask for the dressing to be served on the side, and use just enough to taste!
- Salad that is prepared with vegetables and grilled chicken is a good choice. A chef salad with cheese, croutons, and bacon is very high in fat and calories.
- Avoid getting any item that is "Super-Sized." Order an appetizer-sized dish instead of an entrée, or share a main dish with your family or friend.
- Order from the menu instead of the "all-you-can-eat" buffet.
- Ask for whole wheat bread for sandwiches.





## Haciendo Escogidos Saludables en las Restaurantes de "Fast Food"

 Si	No 
Asado	Frito
Leche baja en grasa o agua	Soda, jugo de frutas
Ensalada de frutas o legumbres	Papas fritas
Mostaza / Salsa de tomate	Mayonesa
Aderezo para ensaladas bajo en grasa, italiano, o aceite y vinagre	Aderezos Cremosos - Blue Cheese, Buttermilk Ranch
Pimienta	Sal
Menú del niño	"Super-Sized"

### Cuando coma fuera haga buenas elecciones

- La comida a la parrilla o horneado es mejor que frita. Las comidas fritas tiene más grasa y calorías.
- Evite el queso. Solo una rebanada de queso tiene 4 gr. de grasa.
- Es importante tomar agua. Evite agregar azúcar a las bebidas.
- escoja ensalada de frutas o legumbres con su sándwich en lugar de papas fritas.
- Mostaza o salsa de tomate son mejores aderezos para su hamburguesa o sándwich de pollo. Siempre evite la mayonesa.
- escoja aderezos bajos en grasa y calorías, los aderezos cremosos (Blue Cheese, Buttermilk, Ranch, Thousand Island o Honey Mustard) tienen mucha grasa y muchas calorías. Evite usar todo el paquete de aderezo. ¡Pida que su aderezo sea servido separado y use solo suficiente para sabor!
- Ensaladas que están preparadas con legumbres y pollo asado es una buena elección. Una ensalada preparada con queso, croutons, y tocino es muy alto en grasa y calorías.
- Evite obtener cualquier cosa que es en tamaños "super-size." Ordene un aperitivo pequeño en lugar de un platillo, o comparta un platillo con su familia o amigo.
- Ordena del menú en lugar de un buffet "todo lo que pueda comer."
- Pida pan de trigo para sándwiches.