

# Alternativas a la comida rápida

En lugar de estos...	Pruebe estos...
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papas fritas o papas fritas rizadas</li> <li>• Gajos de papa</li> <li>• Hash browns o tater tots</li> <li>• Aros de cebolla</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papa al horno (baja en mantequilla; sin crema agria)</li> <li>• Puré de papas (bajo en mantequilla, sin sal)</li> <li>• Ensaladas con aderezo sin grasa o bajo en grasa</li> <li>• Fruta fresca</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hamburguesas</li> <li>• Hamburguesas con queso</li> <li>• Perritos calientes o salchichas</li> <li>• Bolonia o pastrami</li> <li>• Sándwich de carne frita</li> <li>• Sándwich de cerdo a la barbacoa con ensalada de repollo</li> <li>• Ensalada de pollo, atún o huevo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sándwich de pavo o carne asada</li> <li>• Sándwich de jamón magro</li> <li>• Sándwich de pollo a la parrilla</li> <li>• Sándwich de pescado a la parrilla</li> <li>• Sándwich de hamburguesa vegetariana (sin queso)</li> <li>• Tacos de pollo (sin queso)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pollo frito</li> <li>• Tiras de pollo empanizado</li> <li>• Alitas de pollo fritas</li> <li>• Sándwich de pescado frito</li> <li>• Nuggets de pescado frito</li> <li>• Tiras de almejas fritas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aves de corral a la parrilla, asadas o ahumadas (carne blanca, sin piel)</li> <li>• Bandeja de mariscos asados a la parrilla</li> <li>• Camarones hervidos</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sundaes o banana splits</li> <li>• Pasteles</li> <li>• Brownies</li> <li>• Tartas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cono de helado suave</li> <li>• Yogur congelado bajo en grasa</li> <li>• Paleta de fruta auténtica (sin azúcar)</li> <li>• Taza de fruta fresca</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soda o refrescos</li> <li>• Leche entera</li> <li>• Té dulce</li> <li>• Ponche de frutas o limonada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agua</li> <li>• Té sin azúcar</li> <li>• Leche baja en grasa o descremada</li> </ul>

## Consejos al realizar su pedido

- **Sin queso ni mayonesa**
- **No al "supertamaño" de sus pedidos**
- **Diga no a las papas fritas (o cualquier cosa frita)**