Camino a la Salud
(Rhode to Health)
¡ES SU OPCION!

Referencia Rápida para Comidas Ligeras
Si escoge comer comidas rápidas, recuerde que algunas selecciones son mejores que otras. En lo que escoja, Ud. deberá considerar el contenido de grasa, colesterol y carbohidratos.
El contar las calorías es una buena manera de empezar…

…y cuando se trata de calorías, aquello que Ud. no sabe ***puede*** hacerle daño. Verifique estas comparaciones y haga ***su*** selección ¡con la información en la mano!

Burger King

"Croisson'wich", media luna con salchicha, huevo y queso 610 calorías	VS.	"Eggwich", media luna con un huevo frito 390 calorías
"Double Whopper", hamburguesa con queso 1120 calorías	VS.	"Cheeseburger", hamburguesa con queso 410 calorías
"Chicken Whopper", hamburguesa de pollo 580 calorías	VS.	"BK", hamburguesa de vegetales 330 calorías
Papas fritas tamaño grande 600 calorías	VS.	Papas fritas tamaño mediano 360 calorías
Batida de fresas mediana 780 calorías	VS.	8 onzas de leche descremada al 1% 110 calorías

Mc Donald's

Bife, huevo y "Bagel", rosca de harina con queso 700 calorías	VS.	Huevo "McMuffin" 290 calorías
Pollo crujiente 700 calorías	VS.	Pollo "McGrill", a la parrilla, sin mayonesa 290 calorías
"Big Mac", hamburguesa 550 calorías	VS.	Hamburguesa 280 calorías
Papas fritas super-grandes 610 calorías	VS.	Papas fritas pequeñas 210 calorías
12 "McFlurry", 12 onzas de helado con caramelo, chocolate, etc. 890 calorías	VS.	Helado en barquilla 150 calorías

Wendy's

Emparedado de filete de pechuga de pollo, papa al horno con queso y helado mediano 1450 calorías	VS.	Emparedado de pollo a la parrilla, papa al horno sin queso, Coca-Cola de dieta 610 calorías
Clásico gigante con tocineta,	VS.	Hamburguesa mediana,

papas fritas grandes, helado mediano 1540 calorías		papas fritas medianas, bebida de lima-limón 825 calorías
“Taco Supreme”, taco con todo 670 calorías	VS.	Ensalada de pollo a la parrilla 200 calorías

Pizza Hut

“Big New Yorker”, pizza con salchicha (2 trozos) 1060 calorías	VS.	“Pizza Veggie”, delgadita y crujiente de vegetales (2 trozos) 445 calorías

Arby’s

Carne asada y queso suizo, papas fritas rizadas, batida de vainilla 1485 calorías	VS.	Carne asada regular, ensalada mixta con aderezo bajo en grasa Coca-Cola de dieta 445 calorías
Pollo asado “Caesar”, papas fritas grandes rizadas, batida de vainilla 1910 calorías	VS.	Pollo asado liviano “Deluxe”, papas fritas pequeñas, agua 560 calorías

Subway

Submarino clásico de atún (Tuna) 450 calorías	VS.	Sándwich de 6 onzas de pechuga de pavo 280 calorías
Trío de fiambres “Caesar”, 440 calorías	VS.	6 onzas de pavo y jamón 290 calorías

Dunkin’ Donuts

(16 onzas) de café Coolatta con Crema 370 calorías	VS.	Café helado con leche descremada y un substituto de azúcar 25 calorías
(16 onzas) de café de vainilla “Coolatta” 440 calorías	VS.	(16 onzas) de “Coolatta” de fresas 270 calorías
(16 onzas) de café de vainilla “Coolatta” 440 calorías	VS.	Coca-Cola de dieta o agua 0 calorías
“Muffin”, bizcochito de café 710 calorías	VS.	“Bagel”, rosca de harina con jalea 385 calorías
“Muffin”, bizcochito de arándola (Blueberries) 490 calorías	VS.	“Muffin”, bizcochito de arándola bajo en grasa 450 calorías (poca diferencia)
“Muffin”, bizcochito de banana o guineo 530 calorías	VS.	“Donut”, dona glaseada 180 calorías
“Muffin”, bizcochito de maíz 500 calorías	VS.	“Muffin”, bizcochito de manzana 250 calorías