

## Datos sobre la comida rápida

---

Esta hoja informativa se puede distribuir a los Profesionales de Servicio Directo (DSP) para ayudarlos a trabajar con las personas que apoyan para explicarles cómo tomar decisiones saludables al comer comida rápida o en restaurantes de comida rápida.

### ¿Qué es la comida rápida?

La comida rápida es comida que se hace rápida y fácilmente y se vende en restaurantes y bares como una comida rápida para comer en el sitio o para llevar. La comida rápida suele ser comida barata, rica en energía, con alto contenido de azúcar, grasa y sal y bajo valor de nutrientes en términos de contenido de proteínas, fibra, vitaminas y minerales. La comida rápida se denomina **comida chatarra**. Esto puede incluir pizza, pollo frito, burritos, sándwiches, hamburguesas, papas fritas, refrescos y batidos.



### ¿La comida rápida es mala para el cuerpo?

Comer demasiada comida rápida puede ser una causa de aumento de peso; la comida chatarra puede dañar su cuerpo de muchas maneras. Es mejor evitar comer comida rápida con demasiada frecuencia. ¡Aún puede tomar decisiones saludables incluso cuando come comida rápida!

### Si come comida rápida, ¡aprenda a tomar decisiones saludables!

#### Intente pedir:

- Una ensalada de vegetales
- Pollo o pescado a la parrilla
- Hamburguesas, burritos y sándwiches de tamaño regular
- Elija pan integral para sándwiches y arroz integral con comida asiática
- Elija pizza de corteza fina y agregue vegetales
- Beba agua simple o elija jugo de frutas para acompañar las comidas

#### Evite:

- Alimentos fritos como papas fritas, pescado frito o pollo frito.
- Queso extra, salsas y crema agria
- Refrescos y batidos
- Hamburguesas, pizzas y burritos tamaño grande o "súper grandes".

Puede obtener más información en: <https://www.helpguide.org/articles/healthy-eating/healthier-fast-food.htm>

Referencia: <http://medical-clinical-reviews.imedpub.com/fast-food-consumption-in-children-a-review.php?aid=6994>