



# 10 CONSEJOS

para Dejar el Hábito de  
la Comida Rápida



## 10 CONSEJOS PARA DEJAR EL HÁBITO DE LA COMIDA RÁPIDA

Aunque las cadenas de comida rápida siguen promocionando opciones más saludables, un estudio reciente reveló que la mayoría de los productos en el menú han aumentado en calorías en los últimos 30 años. Con cada pedido, es probable que estés consumiendo más calorías y sodio.

Entre 1986 y 2016, el plato principal promedio ganó 100 calorías, mientras que los postres aumentaron en 200. Al mismo tiempo, la mayoría de las guarniciones se volvieron significativamente más saladas, según investigadores de la Universidad de Boston y la Universidad de Tufts.

**Es un problema serio, ya que aproximadamente uno de cada tres estadounidenses come comida rápida en un día cualquiera.** Los expertos creen que las hamburguesas y las papas fritas están contribuyendo en gran medida a la obesidad y a enfermedades asociadas como problemas cardíacos, diabetes y ciertos tipos de cáncer.

Si crees que es momento de alejarte del autoservicio, considera estos consejos. Te ayudarán a reducir o eliminar el hábito de la comida rápida.

## Reduciendo el consumo de comida rápida

Si no estás listo para renunciar por completo a la comida rápida, aún puedes hacer cambios positivos. Intenta reducir una visita a la semana y hacer que cada comida sea más saludable.

## 10 CONSEJOS PARA DEJAR EL HÁBITO DE LA COMIDA RÁPIDA

### Prueba estas opciones:

**1. Personaliza tu pedido.** Consulta el menú o usa aplicaciones de nutrición para identificar las opciones más saludables. Busca palabras como “a la parrilla” e ingredientes como “frijoles” y “granos integrales.” Algunas cadenas te permiten personalizar tu orden para evitar el tocino y ciertos aderezos.

**2. Reduce las porciones.** Opta por la presentación más pequeña disponible. Dependiendo de la política del restaurante, podrías incluso pedir un menú infantil aunque seas adulto.

**3. Controla las calorías líquidas.** Escoge bebidas sin calorías como agua o té helado sin azúcar en lugar de refrescos o jugos. Si bebes leche, considera que esta sea la principal fuente de calorías en tu comida.

### Eliminando la comida rápida

Comer en restaurantes de cadena puede ser conveniente, pero existen formas comprobadas de adaptar una alimentación más saludable a cualquier estilo de vida. Dejar la comida rápida puede ser más fácil de lo que imaginas.

### Pon en práctica estas estrategias:

**1. Planifica con anticipación.** ¿Sueles comprar un combo porque tu refrigerador está vacío? **Planea tus menús con uno o varios días de anticipación y mantén a la mano los ingredientes para preparar comidas y refrigerios nutritivos.**

**2. Mantente satisfecho.** Las papas fritas son menos tentadoras cuando no tienes hambre. Asegúrate de hacer tres comidas equilibradas al día y consumir bocadillos saludables cuando lo necesites.

**3. Consiente tu paladar.** Puedes disfrutar de sabores deliciosos sin recurrir a la comida rápida. Prueba frutas exóticas y quesos especiales. Prepara tus propios chips de pita o vegetales asados. Es posible que termines prefiriéndolos sobre los aros de cebolla ultraprocesados.

**4. Aprende nuevas recetas.** Tal vez consumes comida rápida porque es económica y rápida. Si es así, busca recetas en línea que puedas preparar en menos de 15 minutos con un presupuesto ajustado. Prueba hummus o un salteado de verduras para la cena.

## TOP 10 TIPS FOR BREAKING THE FAST FOOD HABIT

**5. Analiza la publicidad.** ¿Algunos anuncios de televisión te provocan hambre? Apágalos o cuestiona su mensaje. Antes de ceder a un antojo, bebe un vaso de agua o sal a caminar. Es posible que el deseo desaparezca rápidamente.

**6. Identifica tus desencadenantes.** ¿Hay momentos específicos que te hacen desear comida rápida? Si después del trabajo sientes la necesidad de comprar algo para llevar, intenta ir al gimnasio en su lugar. Si usas la comida como una vía para aliviar el estrés, habla con un amigo sobre lo que te preocupa.

**7. Busca apoyo.** Adoptar un nuevo hábito es más fácil cuando cuentas con el apoyo de familiares y amigos. Comparte tus objetivos y pídeles que te ayuden. Puede que ellos también quieran mejorar su alimentación.

**Reducir el consumo de comida rápida es un cambio simple que puede ayudarte a perder peso y mejorar tu salud en general.** Opta por alimentos naturales y nutritivos que puedas preparar en casa, con menos calorías y más fibra y nutrientes esenciales para tu cuerpo.





**PARENTS  
STEP AHEAD**



**PADRES UN PASO ADELANTE™**