



Resist the urge to “super size.”

The larger the serving the more calories you will be eating.



Possible Fat Traps

Burgers with the words like double, colossus, deluxe or ultimate

Mayonnaise, tarter sauce, or “secret sauce”, Regular salad dressing

Croissants and biscuits

Cookies, pies, brownies, cakes, muffins

Fried tortillas and taco shells

Sour cream, guacamole, cheese sauce, regular bacon

Serving size also makes a difference as well as the choice of food.

There is a **big difference** in these two meals.

Meal #1

Food	Calories	Fat (grams)
Double Cheeseburger with special sauce	560	31
Large order French fries	450	22
44 ounce regular soda	660	0
Total	1670	53

Meal #2

Food	Calories	Fat (grams)
Grilled Chicken Deluxe (no sauce)	300	5
44 ounce diet soda	0	0
Garden Salad	35	0
Fat free salad dressing	50	0
Vanilla low fat ice cream cone	150	4.5
Total	535	9.5

You can also substitute an apple for the ice cream – save 90 calories and 4.5 grams of fat

Comida rápida

¿cómo van sumando calorías?



Resístase a la tentación del “tamaño súper.”

Cuanto más grande sea la porción, más cantidad de calorías comerá.



Posibles Trampas Grasosas

Hamburguesas tipo doble, colosal, deluxe o suprema

Mayonesa, salsa tártara o “salsa secreta”.
Aderezo común para ensalada

Croissants (cuernitos) y panecillos

Galletas, pies, *brownies*, pasteles, molletes (muffins)

Tortillas fritas y tortilla para tacos

Crema agria, guacamole, salsa de queso, tocino común

El tamaño de la porción también marca la diferencia del mismo modo que la elección de los alimentos. Hay una **gran diferencia** entre estas dos comidas.

Comida #1		
Alimentos	Calorías	Grasa (gramos)
Hamburguesa doble con queso/salsa especial	560	31
Papas fritas grandes	450	22
44 onzas de refresco común	660	0
Total	1670	53

Comida #2		
Alimentos	Calorías	Grasa (gramos)
Pollo a las brasas deluxe (sin salsa)	300	5
44 onzas de refresco dietético	0	0
Ensalada verde	35	0
Aderezo para ensalada sin grasas	50	0
Cono de helado de vainilla de bajo contenido graso	150	4.5
Total	535	9.5

También puede reemplazar el helado con una manzana: se ahorra 90 calorías/4.5 gramos de grasa

3482Rev0708