

3 PASOS

para comer delicioso y saludable fuera de casa

-1-

Averigüe SUS necesidades calóricas

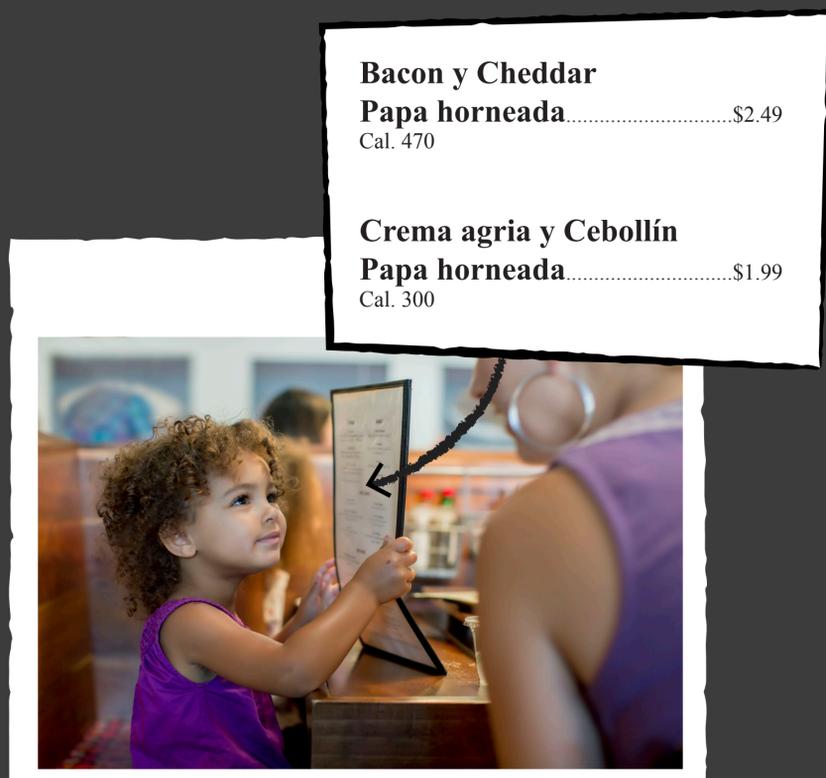
Es importante conocer sus necesidades calóricas para manejar las elecciones diarias que haga de alimentos y bebidas. Puede usar 2.000 calorías al día como guía, pero sus necesidades calóricas pueden variar según su edad, sexo, y nivel de actividad física.



-2-

Busque las calorías y otra información nutricional

Es posible que haya notado la información calórica en algunos menús o paneles de menú. O tal vez haya visto información nutricional en sitios web de restaurantes o en las aplicaciones telefónicas. Esta información puede ayudarlo a tomar decisiones educadas y saludables sobre las comidas y refrigerios que elija.



-3-

Tome la mejor decisión para usted

570
CALORÍAS

Sandwich de pollo frito



380
CALORÍAS

Sandwich de pollo a la parrilla

Comer sano es una elección personal. Conocer sus necesidades calóricas y analizar la información nutricional antes de ordenar puede ayudarlo a tomar mejores decisiones para usted y su familia.