

## El Frenesí de Comida Rápida

**Ochenta y cuatro por ciento de padres dijeron haber llevado a sus niños a una restaurante de comida rápida por lo menos una vez por semana.**



Hay muchas razones por que comemos comida rápida. Comida rápida es conveniente, tiene buen sabor, las porciones son grandes, y se hace rápidamente (y tenemos Hambre)! Pero comer demasiada comida rápida puede causar problemas. Este mes los estudiantes aprendieron sobre las consecuencias de comer demasiada comida rápida y conversamos sobre las alternativas más saludables que están disponibles.



**Los niños que comen comida rápida consumen 187 calorías más por día que los niños que no la comen. Durante un año, esto puede causar un aumento de peso de 6 libras.**

En los Estados Unidos una creciente preocupación por la salud ha llevado los restaurantes de comida rápida a bajar el contenido de grasa en su comida o ofrecer opciones más saludables para consumidores. Todavía hay muchas razones por limitar el consumo de comida rápida:

1. Típicamente es muy alta en calorías, grasa, conservantes, sal y azúcar (lo que significa que no es bueno para nosotros)!
2. Típicamente le faltan ingredientes nutritivos como granos integrales, frutas frescas, vegetales, o carnes magras.
3. El consumo de comida rápida pueden llevar al aumento de peso, la presión arterial alta, diabetes o a la enfermedad de corazón.

**Consumidores en los Estados Unidos gastan más que \$100 billón cada año en comida rápida.**



En lugar de comer una hamburguesa y papas fritas para la cena, pruebe esta receta de Pizzas Fiesta que es rápida, fácil, y económica hacer para toda la familia!

### Pizzas Fiesta

1 lata de fríjoles negros  
 1 Lima  
 4 tortillas de trigo integral  
 1 taza de salsa  
 1 taza de queso rayado  
 Maíz , aguacate, cebollas verdes o aceitunas negras.



Quítale el agua a los fríjoles y ponlos en una fuente. Agrega el jugo de la lima. Mezcla los fríjoles en la licuadora o con el pasapuré, la mezcla debe tener grumos. Distribuye la mezcla en partes iguales en cuatro tortillas, agrega la salsa y el queso rallado. Esta piza se puede comer fría o se puede calentar en el microondas.