

# Etiquetas de calorías en los menús

En 2011, las cadenas de restaurantes empezaron a indicar las calorías en cada artículo (y todas las calorías de los combos) en los menús y los carteles de los drive-thrus.

## ¿Cómo le ayudará esta información para hacer decisiones sanas?

Acuérdese de estos hechos sencillos sobre las calorías y el peso:

- Uno sube de peso si come más calorías de las que necesita.
- Uno pierde peso si come menos calorías de las que necesita.
- Uno no cambia de peso si come el mismo número de calorías que necesita.

La mayoría de las personas necesitan 2000 calorías al día. ¡Si una comida tiene 1000 calorías es la mitad de las calorías que se necesitan en un día! Usted va a tener que comer menos calorías el resto del día para que consuma solo 2000 calorías.



**Piense en las calorías de las comidas y de las meriendas. Trate de “repartir sus calorías” por su día para que no tenga mucha hambre. Por ejemplo:**

Desayuno .....	500 calorías
Merienda .....	250 calorías
Almuerzo .....	500 calorías
Merienda .....	250 calorías
Cena .....	500 calorías
<b>Total .....</b>	<b>2000 calorías</b>



Cuando como en un restaurante de comida rápida, yo elijo mi comida favorita pero siempre hago mi cena una ensalada para bajar el número de calorías.

Mis hijos les encanta salir a comer pero me preocupa el número de calorías de las comidas que eligen. Entonces hemos hecho el salir a comer algo especial.

Estoy intentando perder peso. Al tener las calorías marcadas en el menú me ayuda planear que voy a comer el resto del día para no comer demasiado.

Las sodas tienen muchas calorías entonces no las compro cuando salgo a comer. He cambiado a agua. Eso me ahorrará dinero y calorías.

