

¿Su Taquería Tiene Opciones Saludables?

Nombre de Taquería: _____ Fecha: _____

Promoción de salud

- Prohibir el fumar dentro de 20 pies de puertas y ventanas
- Distribuir materiales educativos sobre la salud

Substituciones Saludables

- Tortillas de trigo integral
- Tortillas de maíz
- Frijoles de la olla
- Aderezo de baja grasa para ensalada
- Crema de baja grasa
- Mayonesa baja en grasa o sin grasa
- Queso bajo en grasa o sin grasa

Selecciones Saludables

1. Platos

- Plátano vegetariano
- Papas fritas solamente a pedido
- Plátano de ensalada
- Salsa bar

2. Bebidas

- 100% jugo de frutas o verduras
- Aguas frescas hechas naturales
- Leche descremada, de 2% o 1%
- Agua
- Soda de dieta

3. Postre

- Postre bajo en grasa/calorías

Recetas Saludables

- Evitar la manteca y mantequilla (grasas saturadas)
- Evitar aceites parcialmente hidrogenados (grasas trans)
- Cortar grasa de las carnes
- Quitar grasa visible de platos/caldos
- No aceite/grasa para tortillas de tacos
- Chips servidos solo cuando se piden

