

¿Sabes lo que **COMES?**



3 onzas de
PAPITAS
480 calorías



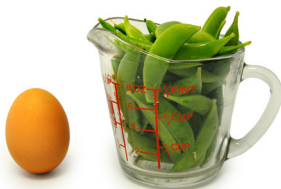
MALTEADA de
16 onzas de helado
de chocolate
800 calorías



2 GALLETAS
con chispas de
chocolate
400 calorías



PAPAS FRITAS
tamaño grande
500 calorías



1 HUEVO duro
y 1 taza de
CHÍCHAROS
sugar snap peas
125 calorías



1 taza de bastones
de **ZANAHORIA**
con 3 cucharadas
de **HUMMUS**
(pasta de garbanzo)
155 calorías



1 vasito de 6 onzas
de **YOGURT** estilo
GRIEGO
120 calorías



2 tazas de
FRESAS
100 calorías

¿Sabías que...?

- Comer frutas y verduras en lugar de otras comidas ayuda a bajar de peso.
- La mayoría de las personas requieren 2,000 calorías diarias o menos.
- Consumir 100 calorías de más al día puede llevar a un aumento de peso de 10 libras en un año.

Si en un día te comieras las papitas, las galletas, las papas fritas, y te tomaras la malteada, estarías consumiendo **2,180 calorías** extra. Suponiendo que peses 150 libras, quemar esas calorías de más te tomaría ¡**casi 8 horas** de caminata rápida!