

## Opciones dañinas

## Opciones saludables



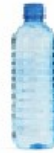
Flaming Hot Cheetos  
Tamaño de la porción: 1 onza  
Calorías: 170  
Grasa: 11grams



Paquete de zanahorias y Ranch  
Tamaño de la porción:  
1 paquete de refrigerio  
Calorías: 70  
Grasa: 5 gramos



Sunny Delight  
Tamaño de la porción: 8 onzas  
Calorías: 120  
Azúcar: 27 gramos



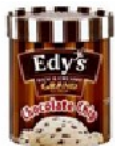
Agua  
Tamaño de la porción: 8 onzas  
Calorías: 0  
Azúcar: 0 gramos



Coca-Cola  
Tamaño de la porción: 20 onzas  
Calorías: 240  
Azúcar: 65 gramos



Leche magra  
Tamaño de la porción: 1 taza  
Calorías: 90  
Azúcar: 12 gramos



Helado de chispas de chocolate  
Tamaño de la porción: 0.5 tazas  
Calorías: 170  
Grasa: 9 gramos



Yogur de vainilla Light  
Tamaño de la porción: 6 onzas  
Calorías 110  
Grasa: 0 gramos



Blueberry Muffin  
Tamaño de la porción: 1 muffin  
Calorías: 360  
Grasa: 16 gramos



Barra de cereal  
Tamaño de la porción: 1 barra  
Calorías: 120  
Grasa: 3 gramos



Galletas de queso  
Tamaño de la porción:  
27 galletas  
Calorías: 150  
Grasa: 7 gramos



Queso bajo en grasa en tiras  
Tamaño de la porción: 1 barra  
de queso  
Calorías: 60  
Grasa: 2.5 gramos



Galletas de mantequilla de maní  
Tamaño de la porción: 1 paquete  
Calorías: 250  
Grasa: 10 gramos



Un Paquete de almendras  
100 Calorías  
Tamaño de la porción:  
1 paquete (18 g)  
Calorías: 100  
Grasa: 9 gramos



Cheese Danish (pan dulce) Tama-  
ño de la porción:  
1 Danish 3 onzas  
Calorías: 330  
Grasa: 14 gramos



Huevo hervido  
Tamaño de la porción:  
1 huevo  
Calorías: 70  
Grasa: 4 gramos



Pepperoni Pizza Hot Pocket (Pizza  
de pepperoni)  
Tamaño de la porción: 1 Hot Pock-  
et Calorías: 340  
Grasa: 16 gramos



Lean Pocket (Pizza de pepperoni)  
Tamaño de la porción:  
1 Lean Pocket  
Calorías: 280  
Grasa: 8 gramos



Gatorade  
Tamaño de la porción: 20 onzas  
Calorías: 122  
Azúcar: 29.5 gramos



G2 Gatorade  
Tamaño de la porción:  
1 botella (12 oz)  
Calorías: 40  
Azúcar 10 gramos