



# ¡Piense Antes de Comer!

<b>Una Porción de Pizza con Queso</b> <b>273</b> Calorías		=	 <b>23</b> minutos	 <b>28</b> minutos	De Jugar Baloncesto 
<b>Pollo Frito Muslo y Pierna</b> <b>595</b> Calorías		=	 <b>33</b> minutos	 <b>42</b> minutos	De Saltar la Cuerda 
<b>Una Porción Mediana De Papas Fritas</b> <b>378</b> Calorías		=	 <b>30</b> minutos	 <b>37</b> minutos	De Correr 
<b>Una "Donut" Glaseada</b> <b>255</b> Calorías		=	 <b>42</b> minutos	 <b>52</b> minutos	De Montar en Bicicleta 
<b>Refresco/Gaseosa de 20-onzas</b> <b>230</b> Calorías		=	 <b>35</b> minutos	 <b>44</b> minutos	De Caminar a Paso Ligero 
<b>Hamburguesa con Queso</b> <b>380</b> Calorías		=	 <b>84</b> minutos	 <b>104</b> minutos	De Baile 

Las cifras anteriores son para un promedio de talla y peso de hombres y mujeres de más de 20 años de edad.

Fuente: [Mayoclinic.org](http://Mayoclinic.org)



**NJ SNAP-Ed**  
NJ Supplemental Nutrition Assistance Program-Education  
USDA, Food and Nutrition Service



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para solicitar SNAP, llame o vaya a la oficina local de SNAP. En New Jersey solicite por internet al: [www.njhelps.org](http://www.njhelps.org); o para más información diríjase a [www.fns.usda.gov/fsp](http://www.fns.usda.gov/fsp). USDA es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

Para obtener los beneficios del programa SNAP  
visite [www.njsnap.org](http://www.njsnap.org)

Agencias colaboradoras: Rutgers, la Universidad Estatal de New Jersey, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, County Boards of Chosen Freeholders. La Extensión Cooperativa de Rutgers, una unidad de la Estación Experimental Agrícola de Rutgers New Jersey es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

**RUTGERS**  
New Jersey Agricultural  
Experiment Station