

# Elige mejor lo que comes

## Pequeños cambios, grandes resultados

### Evite

**426 kcal**  
Pan dulce



**560 kcal**  
Papas fritas



**524 kcal**  
Quesadilla frita con crema



**122 kcal**  
Jugo de naranja

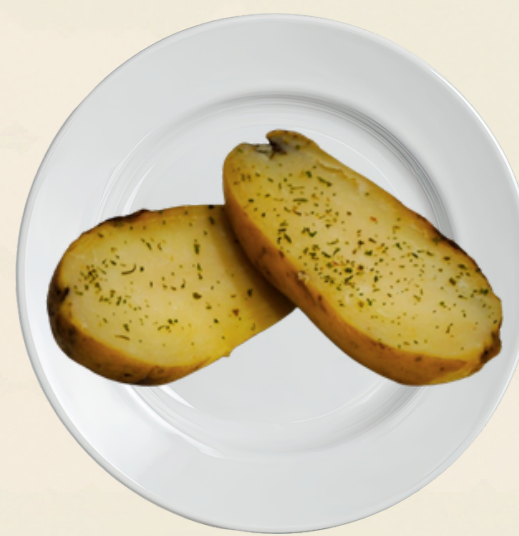
**120 kcal**  
Refresco regular



**543 kcal**  
Pollo empanizado frito

### Prefiera

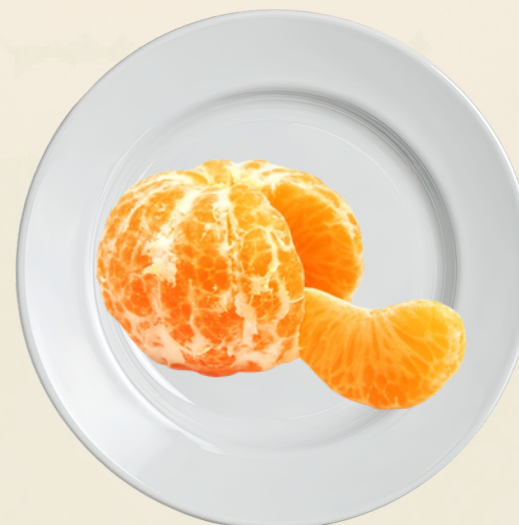
**117 kcal**  
Pan tostado con 1  
cucharada de  
crema de  
cacahuete sin  
azúcar



**105 kcal**  
Papa al horno  
con 1  
cucharadita  
de aceite  
vegetal



**299 kcal**  
Quesadilla al  
comal



**60 kcal**  
1 pieza de  
naranja

**0 kcal**  
Agua de limón,  
jamaica  
o natural sin azúcar



**197 kcal**  
Pechuga  
asada



GOBIERNO DE  
MÉXICO

SALUD  
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE  
CIENCIAS MÉDICAS  
Y NUTRICIÓN  
SALVADOR ZUBIRÁN

