

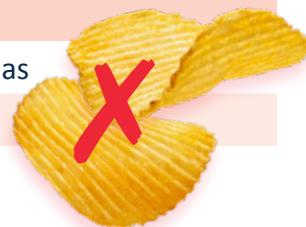
¡Elegir qué comer es fácil!



COMA ESTO

EN LUGAR DE ESTO

- ✓ **Chocolate negro** → Chocolate blanco o chocolate con leche
- ✓ **Hamburguesas de pavo caseras** → Hamburguesas tipo comida rápida
- ✓ **Camote frito al horno** → Papas fritas en aceite
- ✓ **Sopas a base de caldo de verduras o pollo** → Sopas hechas con crema
- ✓ **Rebanadas de pavo o pollo a la parrilla** → Embutidos procesados con sodio añadido
- ✓ **Leche sin grasa** → Leche entera
- ✓ **Palomitas de maíz sin grasa** → Papas fritas o palomitas con mantequilla
- ✓ **Fruta fresca de temporada** → Galletas, bocadillos dulces o barras de granola
- ✓ **Una rebanada de pizza y verduras frescas** → Dos rebanadas de pizza
- ✓ **Cocine con spray de cocina o use una sartén antiadherente** → Cocinar en una sartén engrasada con mantequilla
- ✓ **Un sándwich con ensalada o fruta** → Un sándwich con papas fritas o de paquete
- ✓ **Café negro o café con un chorrito de leche** → Bebidas azucaradas con café
- ✓ **Agua con gas y frutas** → Refrescos o bebidas azucaradas
- ✓ **Un puñado de frutos secos sin sal** → Un puñado de dulces



¡Lo que toma también importa!



	CALORÍAS		
	20 oz.	12 oz.	AHORRADAS
Ponche de frutas	320	192	128
Jugo de manzana 100%	300	180	120
Jugo de naranja 100%	280	168	112
Limonada	280	168	112
Refresco regular de lima-limón	247	148	99
Refresco regular de cola	227	136	91
Té helado con azúcar	225	135	90
Agua tónica	207	124	83
Ginger ale regular	207	124	83
Bebida deportiva	165	99	66
Agua fitness	36	18	18
Té helado sin azúcar	3	2	1
Agua o agua con gas (sin azúcar)	0	0	0



mpcMedicaid.com/es | 800-953-8854