

**Porción grande  
de papas fritas**  
Total de calorías  
consumidas = 560

**Papa pequeña  
horneada con 1  
cucharadita de  
mantequilla**  
Total de calorías  
consumidas = 162

**Saltar a la  
cuerda por 15  
minutos**  
Total de calorías  
quemadas = 98

**Caminar por  
15 minutos**  
Total de calorías  
quemadas = 55

**Manzana  
pequeña**  
Total de calorías  
consumidas = 35

**1 taza de  
frutas frescas**  
Total de calorías  
consumidas = 98

**Lavar un auto  
por 1 hora y 15  
minutos**  
Total de calorías  
quemadas = 162

**Caminar por  
2 horas y 45  
minutos**  
Total de calorías  
quemadas = 560