



EDUCACIÓN
RAN
CAGUA



EQUIPO MULTIDISCIPLINARIO
DIVISION EDUCACION - CORMUN RANCAGUA



CALORÍAS VERSUS CAMINATA

Nutricionista Karin Caneo A.





1 Hamburguesa
doble con queso

=



4 horas 21 minutos



**¿CUÁNTO DEBO CAMINAR
PARA QUEMAR LAS
CALORÍAS DE...?**



52 minutos



1 vaso
pequeño de
Gaseosa

**¿CUÁNTO DEBO CAMINAR
PARA QUEMAR LAS
CALORÍAS DE...?**





=



1 Hot-dog italiano

3 horas 14 minutos



**¿CUÁNTO DEBO CAMINAR
PARA QUEMAR LAS
CALORÍAS DE...?**

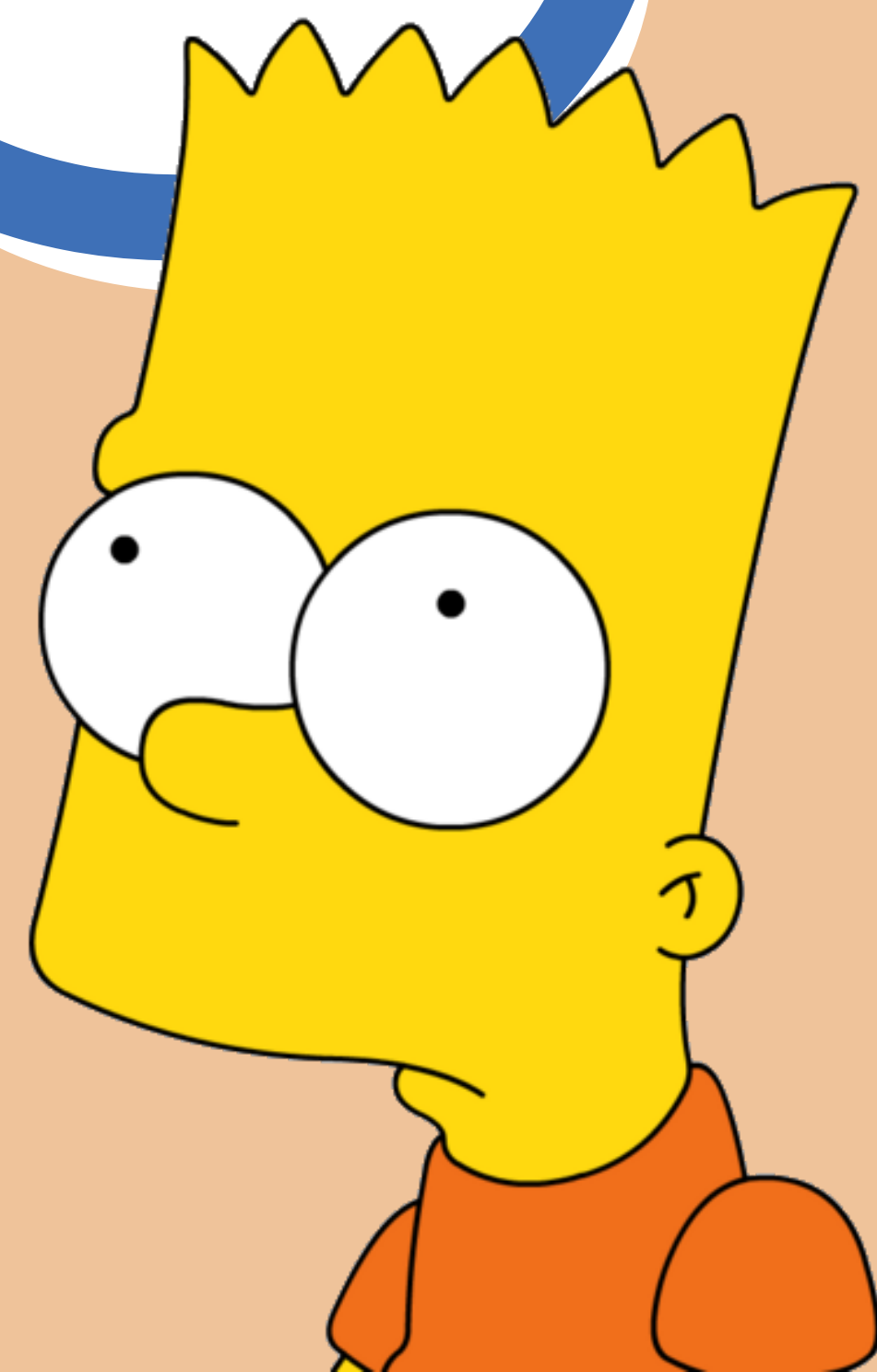


2 horas 9 minutos



Pop-Corn personal

**¿CUÁNTO DEBO CAMINAR
PARA QUEMAR LAS
CALORÍAS DE...?**



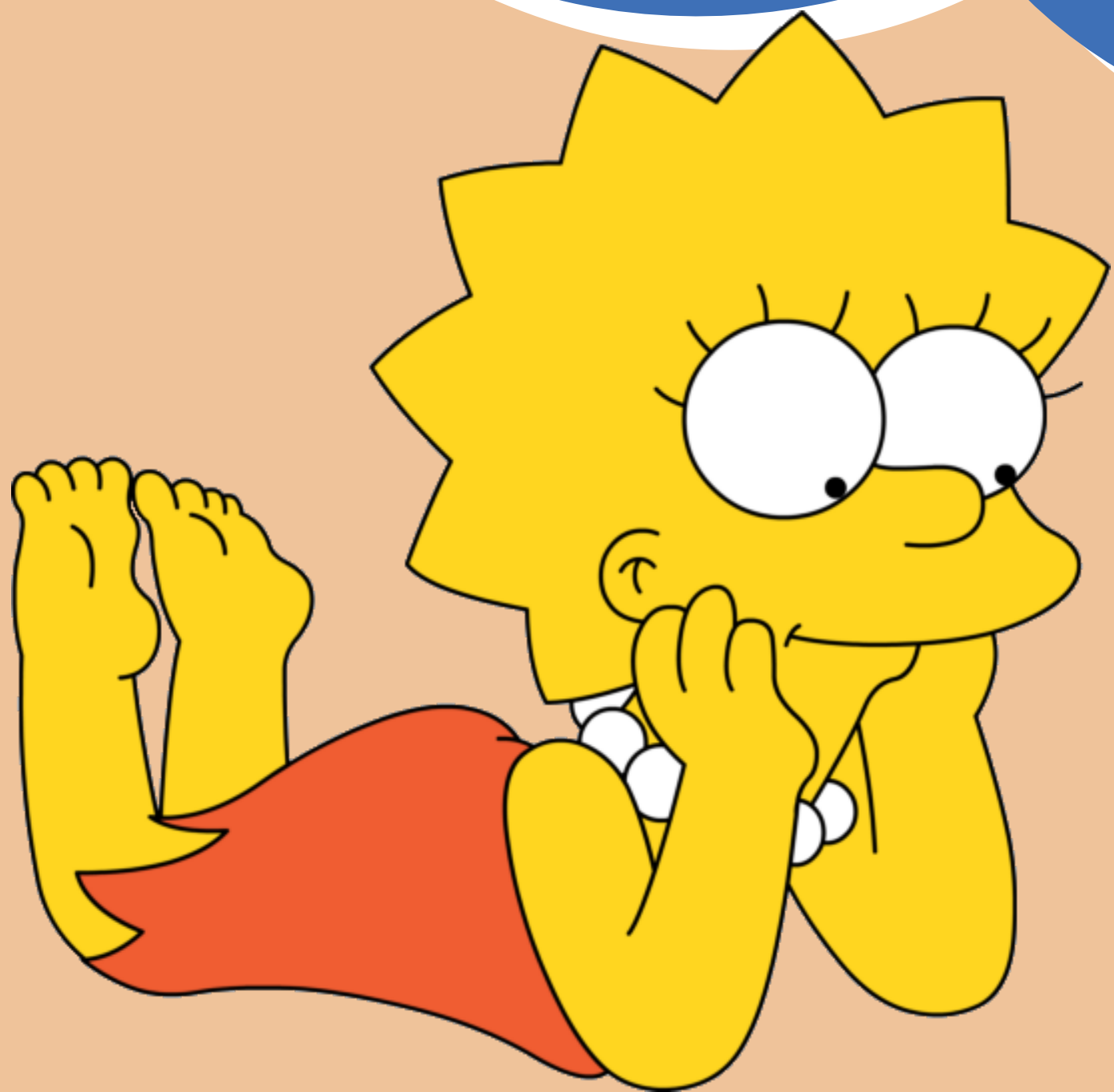


1 Berlín

=



2 horas 33 minutos



**¿CUÁNTO DEBO CAMINAR
PARA QUEMAR LAS
CALORÍAS DE...?**



1 hora 43 minutos



1 porción mediana
de Papas fritas

**¿CUÁNTO DEBO CAMINAR
PARA QUEMAR LAS
CALORÍAS DE...?**





1 trozo
mediano de Pizza
clásica

2 horas 4 minutos



**¿CUÁNTO DEBO CAMINAR
PARA QUEMAR LAS
CALORÍAS DE...?**