

# Potty Pointers

## Convierta el consumo en trabajo



Un desayuno rápido de yogur bajo en grasas y una banana tiene menos de 200 calorías. Un panecillo con salchicha tiene aproximadamente 500 calorías. Tendría que correr 30 minutos más para quemar las calorías extras. Usted debería preguntarse: “¿Vale la pena correr 30 minutos más?” Este principio también puede aplicarse a los gastos. Por ejemplo, una persona gana aproximadamente \$10 por hora y está pensando en comprar una entrada de \$60 para un concierto. ¿Vale la pena trabajar 6 horas para ese concierto? Convertir el consumo en trabajo puede ayudar a ver los hábitos alimentarios y de consumo de forma objetiva.

- Determine el costo – calorías o dólares.
- Estime la cantidad de ejercicio necesario para quemar esa cantidad de calorías o determine la cantidad de horas de trabajo necesarias para pagar el artículo.
- Decida si vale la pena el esfuerzo.

Reflexione acerca de sus hábitos alimentarios o de consumo. Antes de derrochar, pregúntese si vale la pena.



## Conozca más estrategias para alcanzar el éxito con Small Steps to Health and Wealth.™

- Visite nuestro sitio web en [arfamilies.org](http://arfamilies.org).
- Likes Arkansas Saves en Facebook.
- Siga a la Dra. Laura Connerly en Twitter.



**UofA** DIVISION OF AGRICULTURE  
RESEARCH & EXTENSION  
University of Arkansas System

Universidad de Arkansas, Departamento de Agricultura de Estados Unidos y Autoridades del Condado. El Servicio de Extensión Cooperativa de Arkansas ofrece sus programas para todas las personas elegibles independientemente de la raza, el color, la nacionalidad, la religión, el sexo, la edad, discapacidad, el estado civil o veterano, o cualquier otro estado protegido legalmente, y es un empleador de oportunidades equitativas y de acciones afirmativas.