

# Potty Pointers

## Dígale “no” al tamaño extra grande

En la década de 1980, una porción típica de papas fritas era de 2,4 onzas y 210 calorías en comparación con la porción extra grande actual de 6,9 onzas y 610 calorías. Nos tentamos con el tamaño extra grande porque parece una oferta –es como si recibiera más por su dinero. Los comerciantes también nos seducen para gastar más con promociones como “compre 2 y lleve 1 gratis”. El consumo ostentoso, las compras de artículos de confort y las compras impulsivas pueden generar deudas excesivas. Puede llevar años pagar las deudas innecesarias con cientos de dólares de intereses.



### ¿Desea tamaño extra grande?

- Realice una lista de los momentos en los que consumía más calorías de las necesarias o gastaba dinero de forma frívola.
- Estime el costo potencial en dólares o el aumento de peso si pide tamaño extra grande todas las semanas.
- Verifique su posición actual. ¿Es su IMC saludable? ¿Es la relación deuda-ingreso menor que el 20%?

Pedir tamaños extra grandes puede ser peligroso para su calidad de vida.

Demuestre consideración por su salud y su bolsillo y dígame “NO” al tamaño extra grande.



### 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 Connerty en Twitter.



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