

**920
CALORIES**



12" Sandwich

CHOOSE LESS. WEIGH LESS.

**460
CALORIES**



6" Sandwich

PORTION SIZE MATTERS.

2000 calories a day is all most adults need.

For more information and tips on healthy eating visit:

CHOOSEHEALTHLA.com

Made possible with funding from the Centers for Disease Control and Prevention through the Los Angeles County Department of Public Health.

**920
CALORÍAS**



Sándwich de 12 pulgadas

ELIJA MENOS. PESE MENOS.

**460
CALORÍAS**



Sándwich de 6 pulgadas

EL TAMAÑO DE LA PORCIÓN IMPORTA.
2000 calorías al día es lo que la mayoría de adultos necesitan.

Para obtener más información y consejos
sobre una alimentación saludable visite:

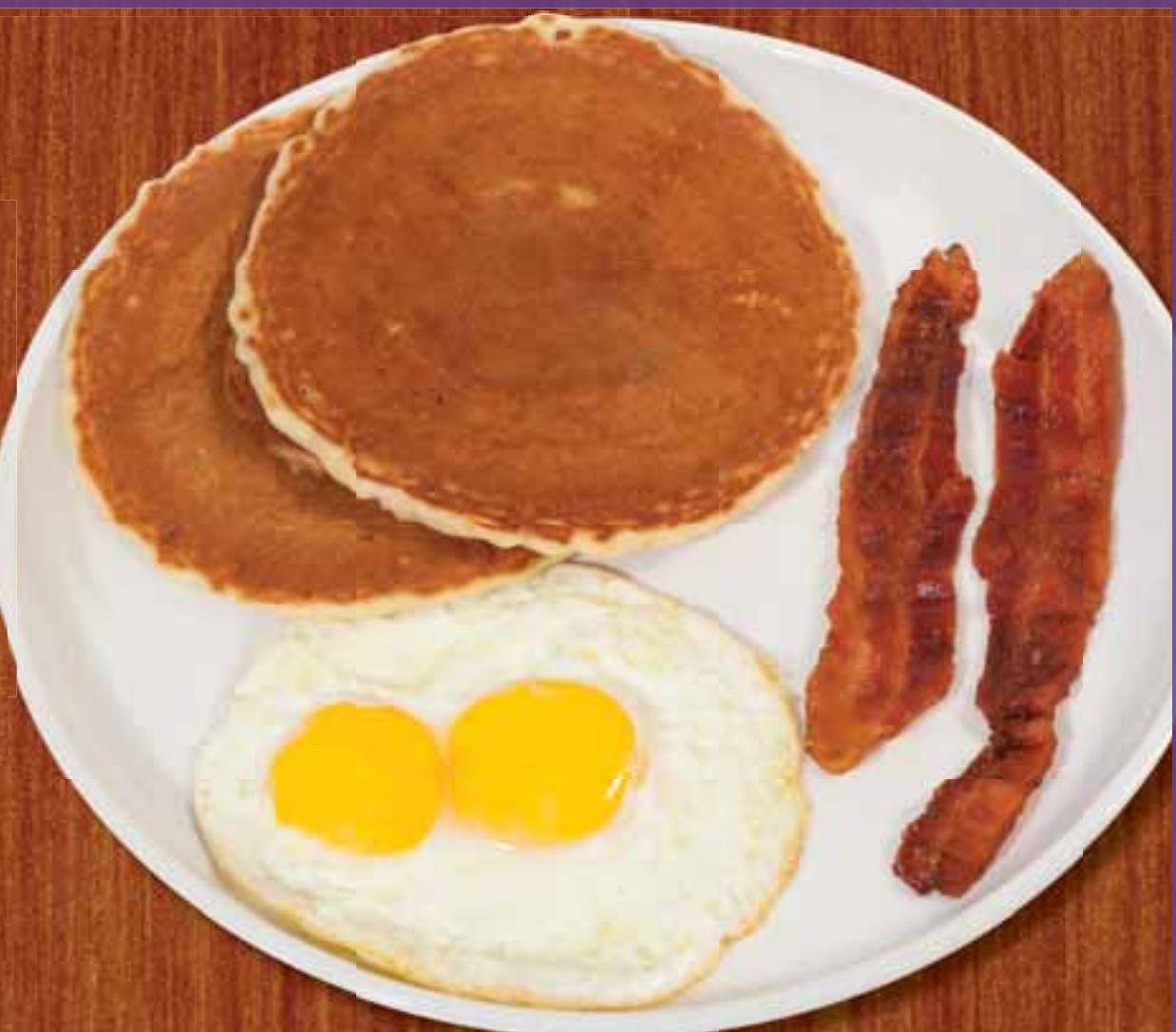
CHOOSEHEALTHLA.com

**1050
CALORIES**



CHOOSE LESS. WEIGH LESS.

**650
CALORIES**



PORTION SIZE MATTERS.

2000 calories a day is all most adults need.

For more information and tips on healthy eating visit:

CHOOSEHEALTHLA.com

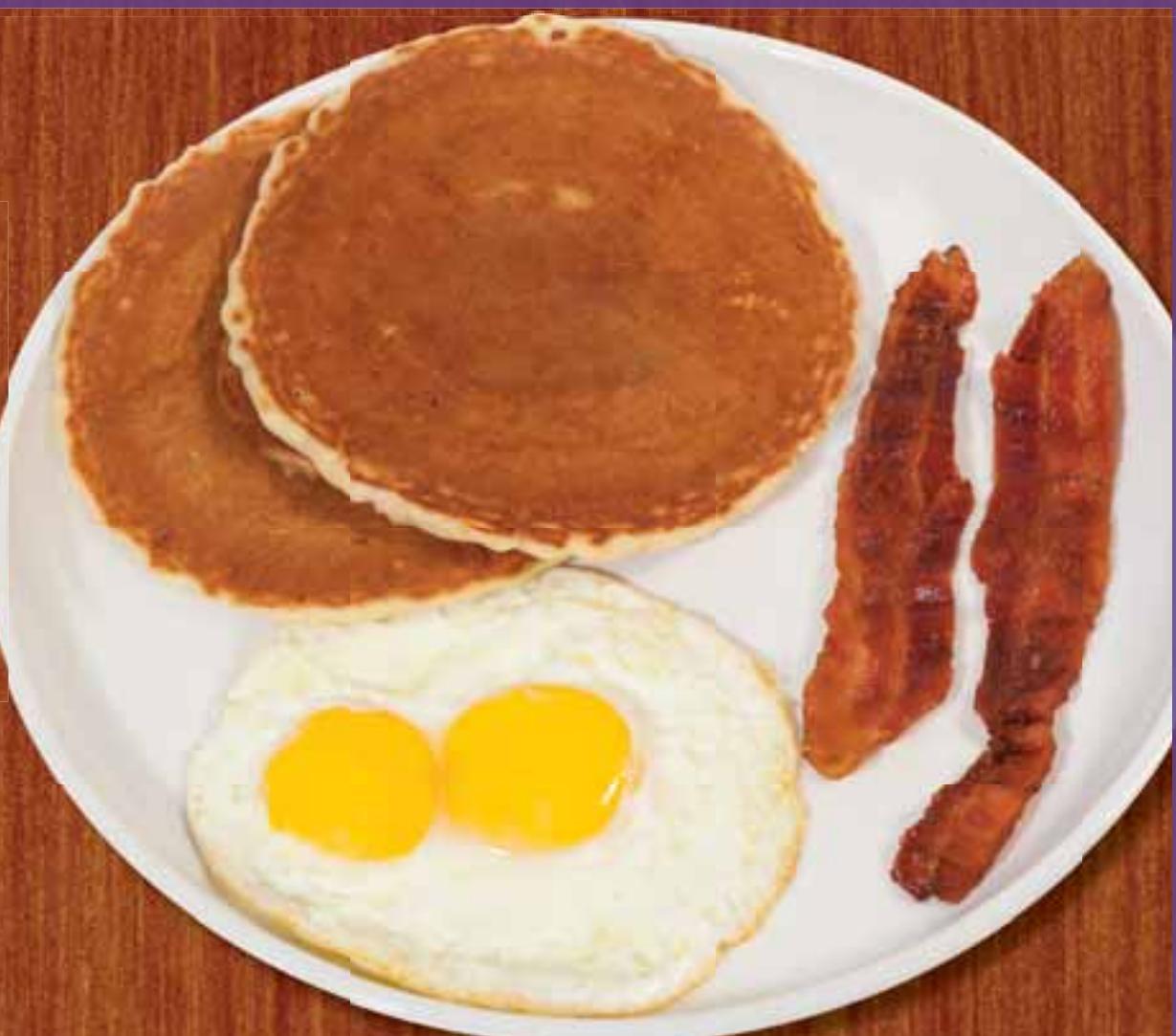
Made possible with funding from the Centers for Disease Control and Prevention through the Los Angeles County Department of Public Health.

**1050
CALORÍAS**



ELIJA MENOS. PESE MENOS.

**650
CALORÍAS**



EL TAMAÑO DE LA PORCIÓN IMPORTA.
2000 calorías al día es lo que la mayoría de adultos necesitan.

Para obtener más información y consejos
sobre una alimentación saludable visite:

CHOOSEHEALTHLA.com

**1250
CALORIES**



Double Cheeseburger, Large Fries, Large Cola

CHOOSE LESS. WEIGH LESS.

**680
CALORIES**



Cheeseburger, Small Fries, Small Cola

PORTION SIZE MATTERS.
2000 calories a day is all most adults need.

For more information and tips on healthy eating visit:

CHOOSEHEALTHLA.com

Made possible with funding from the Centers for Disease Control and Prevention through the Los Angeles County Department of Public Health.

**1250
CALORÍAS**



Hamburguesa doble con queso, papas fritas grandes, soda grande

ELIJA MENOS. PESE MENOS.

**680
CALORÍAS**



Hamburguesa con queso, papas fritas pequeñas, soda pequeña

EL TAMAÑO DE LA PORCIÓN IMPORTA.
2000 calorías al día es lo que la mayoría de adultos necesitan.

Para obtener más información y consejos
sobre una alimentación saludable visite:

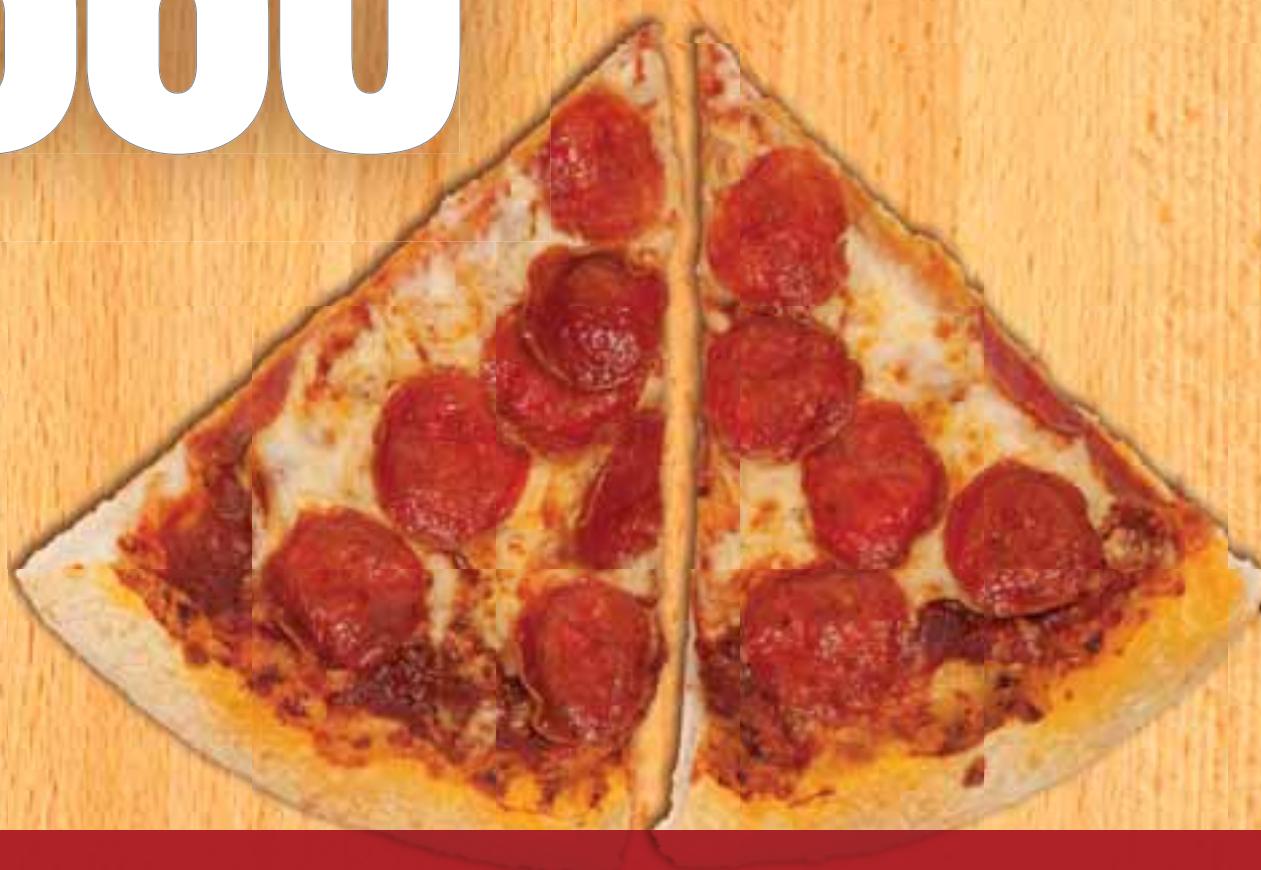
CHOOSEHEALTHLA.com

990 CALORIES



CHOOSE LESS. WEIGH LESS.

660 CALORIES



PORTION SIZE MATTERS.

2000 calories a day is all most adults need.

For more information and tips on healthy eating visit:

CHOOSEHEALTHLA.com

Made possible with funding from the Centers for Disease Control and Prevention through the Los Angeles County Department of Public Health.

990 CALORÍAS



ELIJA MENOS. PESE MENOS.

660 CALORÍAS



EL TAMAÑO DE LA PORCIÓN IMPORTA.
2000 calorías al día es lo que la mayoría de adultos necesitan.

Para obtener más información y consejos
sobre una alimentación saludable visite:

CHOOSEHEALTHLA.com

2000 CALORIES PER DAY

**IS ALL MOST ADULTS NEED.
CHILDREN NEED EVEN FEWER.**

PORTION SIZE MATTERS.

For more information and tips on healthy eating visit:

CHOOSEHEALTHLA.com

2000 CALORÍAS AL DÍA

ES LO QUE LA MAYORÍA
DE ADULTOS NECESITAN.

LOS NIÑOS NECESITAN MENOS.

EL TAMAÑO DE LA PORCIÓN IMPORTA.

Para obtener más información y consejos sobre
una alimentación saludable visite:

CHOOSEHEALTHLA.com