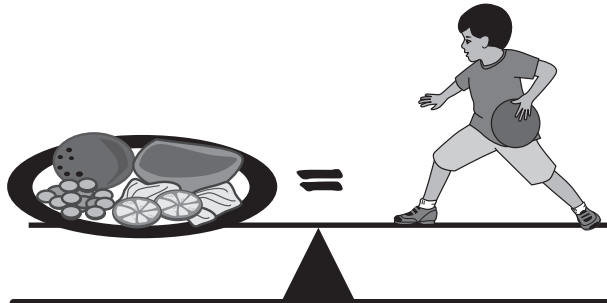


Mantenerse Sano es un Malabarismo

Cuando la cantidad de energía entrando en tu cuerpo (NUTRICION) es igual a la cantidad de energía que quemas (ACTIVIDAD FISICA), mantendrás (te quedarás igual) un peso saludable.

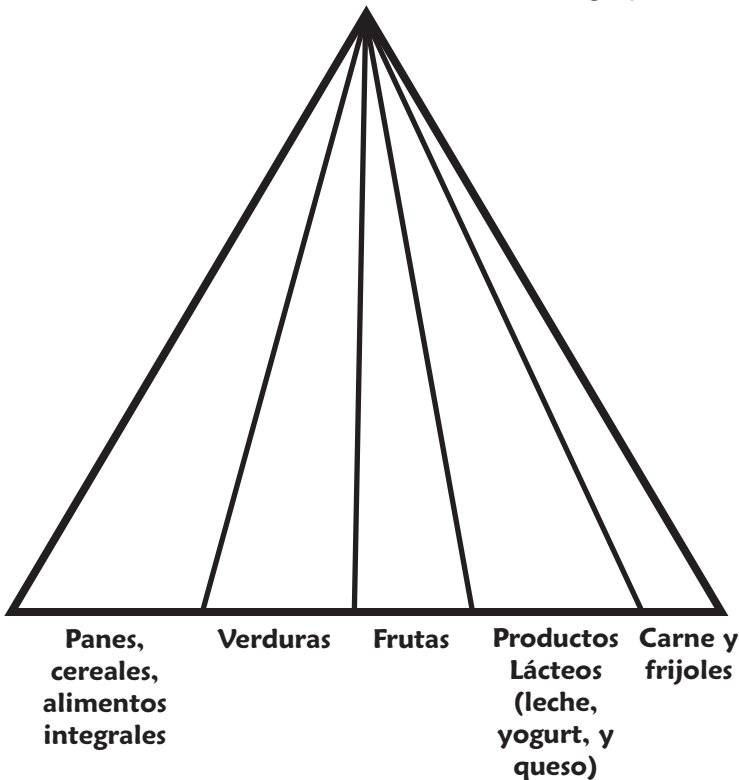


Cuando la energía ENTRANDO es más que la energía SALIENDO, hay un desequilibrio. El exceso de energía (comida) se almacena en tu cuerpo como grasa.



Energía Adentro = Nutrición

Todos los alimentos pueden ser parte de una dieta saludable y equilibrada. Una dieta equilibrada incluye porciones en moderación de alimentos de los 5 grupos todos los días. Dibuja tu alimento favorito en cada uno de estos grupos.



Energía Afuera = Actividad Física

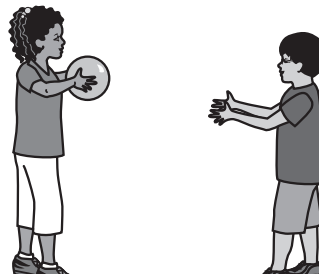
La actividad física quema la energía que comes y ayuda a mantener un peso saludable. Intenta estar físicamente activo por lo menos 60 minutos todos los días. ¡Haz actividades que te gusten! Abajo hay unas ideas. Encierra en un círculo las que quieres intentar.



Saltar a la comba



Jugar a corre que te pillo/tag



Jugar a lanzar y atrapar



Caminar, trotar, o correr

¡LEELO!

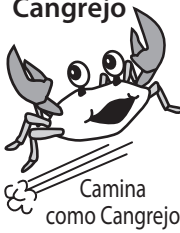

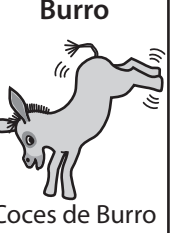


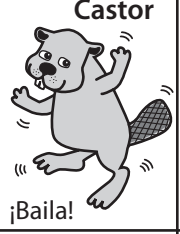
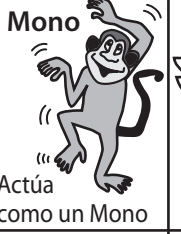


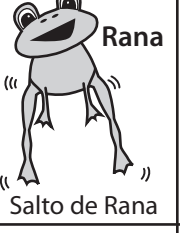
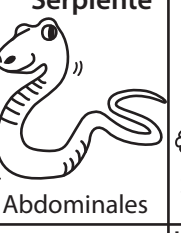


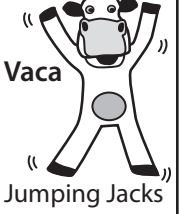


The Busy Body Book: A Kid's Guide to Fitness
by Lizzy Rockwell






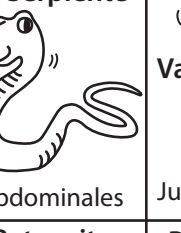
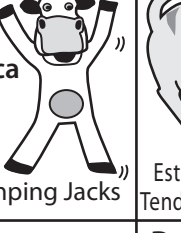


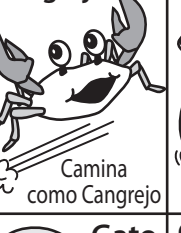
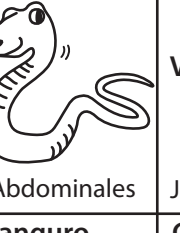
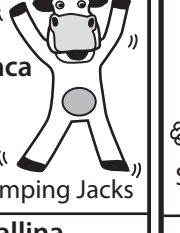















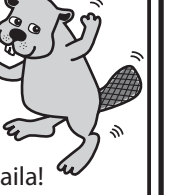


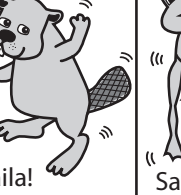

Good Enough to Eat: A Kid's Guide to Food and Nutrition
by Lizzy Rockwell

SPARK™
K-2

BINGO DE Actividad de Animal

- * Juega con dos o más personas.
- * El primer jugador escoge un animal en su tarjeta, y todos los jugadores hacen la actividad en la casilla de ese animal.
- * Haz la actividad 5 veces (o por 5 segundos). Aumenta el número por 5 cada vez que juegas.
- * Cuando termines la actividad de un animal, cubre la casilla con un marcador (una moneda o un botón).
- * El jugador siguiente escoge una nueva actividad de animal en su tarjeta.
- * ¡El primer jugador que consiga hacer 4 en línea horizontal, vertical, o diagonalmente hace BINGO!
- * ¿Cuántas veces puedes jugar BINGO de Actividad de Animal este mes?

Cangrejo  Camina como Cangrejo	Elefante  Giros del Torso	Burro  Coces de Burro	Perro  Correr como Cachorrito
Gato  Estiramiento del Tendón de la Corva	Castor  ¡Baila!	Mono  Actúa como un Mono	Gallina  Baila como una Gallina
Delfin  Salta y Gira	Rana  Salto de Rana	Serpiente  Abdominales	Canguro  Saltos de Esquí (de lado a lado)
Pajarito  Salta a la Pata Coja	Vaca  Jumping Jacks	Ratoncito  Corre en Sitio	Leopardo  Alzamiento de Talones

Leopardo  Alzamiento de Talones	Mono  Actúa como un Mono	Ratoncito  Corre en Sitio	Pajarito  Salta a la Pata Coja	Gallina  Baila como una Gallina	Serpiente  Abdominales	Vaca  Jumping Jacks	Gato  Estiramiento del Tendón de la Corva
Rana  Salto de Rana	Cangrejo  Camina como Cangrejo	Serpiente  Abdominales	Vaca  Jumping Jacks	Canguro  Saltos de Esquí (de lado a lado)	Ratoncito  Corre en Sitio	Perro  Correr como Cachorrito	Delfin  Salta y Gira
Perro  Correr como Cachorrito	Gato  Estiramiento del Tendón de la Corva	Canguro  Saltos de Esquí (de lado a lado)	Gallina  Baila como una Gallina	Burro  Coces de Burro	Pajarito  Salta a la Pata Coja	Elefante  Giros del Torso	Cangrejo  Camina como Cangrejo
Delfin  Salta y Gira	Burro  Coces de Burro	Elefante  Giros del Torso	Castor  ¡Baila!	Mono  Actúa como un Mono	Leopardo  Alzamiento de Talones	Castor  ¡Baila!	Rana  Salto de Rana