

HEALTHY

OLIMPÍADAS DEL EQUILIBRIO DE ENERGÍA



Nombre del alumno:



Este material pertenece al grupo de estudio HEALTHY. No se puede usar, distribuir ni reproducir para fines no relacionados con los programas del grupo de estudio.

OLIMPIADAS DEL EQUILIBRIO DE ENERGÍA

DESAFÍO N° 1

Lleva un registro de cuántas calorías quemaste en la clase de educación física.

- Las actividades de la clase de educación física (“PE” en inglés) y las calorías quemadas haciendo esas actividades se publicarán en tu clase de PE.
- Mira el cartel con la información sobre calorías quemadas en la clase de PE y recuerda qué actividades físicas hiciste en la clase. Calcula las calorías que quemaste durante la clase. En tu clase de FLASH habrá una copia del cartel para ayudarte.
- Anota las actividades que hiciste y las calorías que quemaste. Firma tu nombre.
- El personal de HEALTHY marcará tu registro para reconocer tu éxito.

Yo _____
durante 15 minutos y quemé
_____ calorías.

Firma del estudiante Fecha

MARCAR
AQUÍ

Yo _____
durante 15 minutos y quemé
_____ calorías.

Firma del estudiante Fecha

MARCAR
AQUÍ

Yo _____
durante 15 minutos y quemé
_____ calorías.

Firma del estudiante Fecha

MARCAR
AQUÍ

Yo _____
durante 15 minutos y quemé
_____ calorías.

Firma del estudiante Fecha

MARCAR
AQUÍ

Yo _____
durante 15 minutos y quemé
_____ calorías.

Firma del estudiante Fecha

MARCAR
AQUÍ

OLIMPIADAS DEL EQUILIBRIO DE ENERGÍA

DESAFÍO N° 2

Come frutas y/o vegetales en el almuerzo.

- Come frutas y/o vegetales en el almuerzo, ya sea de la cafetería o del almuerzo que trajiste de casa.
- Anota las frutas y/o vegetales que comiste. Firma tu nombre.
- El personal de HEALTHY marcará tu registro para reconocer tu éxito.

<p>Comí estas frutas y/o vegetales en el almuerzo:</p> <p>_____</p>	<p>_____</p> <p>Firma del estudiante Fecha</p>	<p>MARCAR AQUÍ</p>
<p>Comí estas frutas y/o vegetales en el almuerzo:</p> <p>_____</p>	<p>_____</p> <p>Firma del estudiante Fecha</p>	<p>MARCAR AQUÍ</p>
<p>Comí estas frutas y/o vegetales en el almuerzo:</p> <p>_____</p>	<p>_____</p> <p>Firma del estudiante Fecha</p>	<p>MARCAR AQUÍ</p>
<p>Comí estas frutas y/o vegetales en el almuerzo:</p> <p>_____</p>	<p>_____</p> <p>Firma del estudiante Fecha</p>	<p>MARCAR AQUÍ</p>
<p>Comí estas frutas y/o vegetales en el almuerzo:</p> <p>_____</p>	<p>_____</p> <p>Firma del estudiante Fecha</p>	<p>MARCAR AQUÍ</p>

OLIMPIADAS DEL EQUILIBRIO DE ENERGÍA

DESAFÍO N° 3

Escoge una merienda con 200 calorías o menos y come meriendas sólo cuando tienes hambre.

- Si no tienes hambre entre comidas, no comas meriendas. Si tienes hambre entre comidas, escoge una merienda con 200 calorías o menos.
- Anota si decides no merendar entre comidas o si escoges una merienda con 200 calorías o menos. Firma tu nombre.
- El personal de HEALTHY marcará tu registro para reconocer tu éxito.

<p><input type="checkbox"/> No merendé entre comidas o <input type="checkbox"/> Comí esta merienda con 200 calorías o menos: _____</p>	<p>_____ Firma del estudiante Fecha</p>	<p>MARCAR AQUÍ</p>
<p><input type="checkbox"/> No merendé entre comidas o <input type="checkbox"/> Comí esta merienda con 200 calorías o menos: _____</p>	<p>_____ Firma del estudiante Fecha</p>	<p>MARCAR AQUÍ</p>
<p><input type="checkbox"/> No merendé entre comidas o <input type="checkbox"/> Comí esta merienda con 200 calorías o menos: _____</p>	<p>_____ Firma del estudiante Fecha</p>	<p>MARCAR AQUÍ</p>
<p><input type="checkbox"/> No merendé entre comidas o <input type="checkbox"/> Comí esta merienda con 200 calorías o menos: _____</p>	<p>_____ Firma del estudiante Fecha</p>	<p>MARCAR AQUÍ</p>
<p><input type="checkbox"/> No merendé entre comidas o <input type="checkbox"/> Comí esta merienda con 200 calorías o menos: _____</p>	<p>_____ Firma del estudiante Fecha</p>	<p>MARCAR AQUÍ</p>

OLIMPIADAS DEL EQUILIBRIO DE ENERGÍA

DESAFÍO N° 4

Reduce el tiempo que pasas sentado ante una pantalla. No pases más de 1 hora mirando televisión, jugando juegos de video o usando la computadora (excepto para hacer la tarea, por supuesto).

- No pases más de 1 hora al día frente a la TV o computadora (es aceptable usar la computadora para hacer la tarea y no cuenta como parte del total de 1 hora).
- Anota el día en que hiciste el desafío. Firma tu nombre.
- El personal de HEALTHY marcará tu registro para reconocer tu éxito.

OLIMPIADAS DEL EQUILIBRIO DE ENERGÍA

**Un viaje de miles de
empezar siempre con**

—Proverbio chino

**Si puedes imaginarlo,
puedes lograrlo.**

**Si puedes soñarlo,
puedes serlo.**

—William Arthur Ward

**Los kilómetros debe
comenzar con un primer paso.**

**Para tener éxito...
debes encontrar
algo a que aferrarte,
algo que te motive,
algo que te inspire.**

—Tony Dorsett

