

# 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.



<p>No pasé más de una hora ante una pantalla el <u>      día de la semana      </u> (excepto para usar la compu- tadora para hacer la tarea).</p>	<hr/> <p>Firma del estudiante      Fecha</p>	<p>MARCAR AQUÍ</p>
<p>No pasé más de una hora ante una pantalla el <u>      día de la semana      </u> (excepto para usar la compu- tadora para hacer la tarea).</p>	<hr/> <p>Firma del estudiante      Fecha</p>	<p>MARCAR AQUÍ</p>
<p>No pasé más de una hora ante una pantalla el <u>      día de la semana      </u> (excepto para usar la compu- tadora para hacer la tarea).</p>	<hr/> <p>Firma del estudiante      Fecha</p>	<p>MARCAR AQUÍ</p>
<p>No pasé más de una hora ante una pantalla el <u>      día de la semana      </u> (excepto para usar la compu- tadora para hacer la tarea).</p>	<hr/> <p>Firma del estudiante      Fecha</p>	<p>MARCAR AQUÍ</p>
<p>No pasé más de una hora ante una pantalla el <u>      día de la semana      </u> (excepto para usar la compu- tadora para hacer la tarea).</p>	<hr/> <p>Firma del estudiante      Fecha</p>	<p>MARCAR AQUÍ</p>

## 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  
con un primer paso.**

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

*—Tony Dorsett*

