

**Fuera  
del  
EQUILIBRIO**

# LOGRAR EL EQUILIBRIO

# Carta de alimentos



## **manzana pequeña** **55 calorías**

Muchas de las vitaminas de las manzanas están en la piel o cáscara.

# LOGRAR EL EQUILIBRIO

# Carta de actividades



**caminar**  
**55 calorías**

# LOGRAR EL EQUILIBRIO

## Carta de alimentos



**sandwich de  
pollo extra  
crocante con  
salsa**

**510 calorías**

# LOGRAR EL EQUILIBRIO



# Carta de actividades



**fútbol**  
**510 calorías**

# LOGRAR EL EQUILIBRIO

# Carta de alimentos



**porción grande  
de papas fritas**  
**560 calorías**

# LOGRAR EL EQUILIBRIO

# Carta de actividades



## **caminar** **560 calorías**

Caminar a lo largo de toda una cancha de fútbol gasta las calorías de un dulce M&M.

# LOGRAR EL EQUILIBRIO

## Carta de alimentos



**1 taza de  
zanahorias**  
**50 calorías**

# LOGRAR EL EQUILIBRIO



# Carta de actividades



## **handball** **en equipo** **50 calorías**

El handball en equipo es el segundo deporte más popular del mundo.

# LOGRAR EL EQUILIBRIO

## Carta de alimentos



**burrito de  
vegetales  
mediano  
245 calorías**

# LOGRAR EL EQUILIBRIO

# Carta de actividades



## **paseo en monopatín** **245 calorías**

Pasear en monopatín es el sexto deporte más grande en Estados Unidos.

# LOGRAR EL EQUILIBRIO

## Carta de alimentos



# **papa pequeña con 1 cucharadita de mantequilla**

**162 calorías**

En 1995 las papas se convirtieron en el primer vegetal cultivado en el espacio por la NASA.

# LOGRAR EL EQUILIBRIO



# Carta de actividades



**lavar un auto**  
**162 calorías**

# LOGRAR EL EQUILIBRIO

# Carta de alimentos

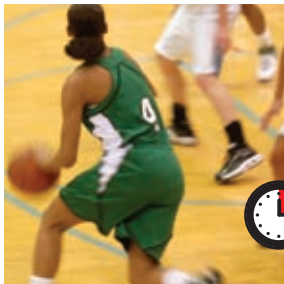


## **plato mediano de sopa de vegetales** **120 calorías**

Los estadounidenses consumen más de 10 mil millones de platos de sopa por año.

# LOGRAR EL EQUILIBRIO

# Carta de actividades



**baloncesto**  
**120 calorías**

# LOGRAR EL EQUILIBRIO

## Carta de alimentos



**sandwich  
mediano de  
mantequilla de  
maní y jalea**  
**375 calorías**

# LOGRAR EL EQUILIBRIO



# Carta de actividades



## **natación en circuito**

**375 calorías**

La distancia más larga jamás nadada fue de 2,360 millas, a lo largo de todo el río Mississippi. Tomó 68 días.

# LOGRAR EL EQUILIBRIO

# Carta de alimentos



**1 taza de  
frutas frescas**  
**98 calorías**

# LOGRAR EL EQUILIBRIO

# Carta de actividades



## **saltar a la cuerda**

### **98 calorías**

Las rutinas de fusión son muy populares en el torneo nacional de la liga "Double Dutch".

# LOGRAR EL EQUILIBRIO

## Carta de alimentos



**cono pequeño  
de helado suave  
y cremoso con  
sabor a vainilla,  
bajo en grasa**

**216 calorías**

El helado ha existido como postre desde la época de los romanos.

# LOGRAR EL EQUILIBRIO



# Carta de actividades



**caminar**  
**216 calorías**

# LOGRAR EL EQUILIBRIO

## Carta de alimentos



**barra de granola  
chiclosa de  
tamaño mediano  
125 calorías**

# LOGRAR EL EQUILIBRIO

# Carta de actividades



## **bailar**

**125 calorías**

Existen cientos de estilos de baile y las personas bailan en todas las culturas.

# LOGRAR EL EQUILIBRIO

## Carta de alimentos



# **taco de tamaño mediano con carne de res en una tortilla frita**

**285 calorías**

Los tacos y las tortillas han existido desde hace más de 7,000 años.

# LOGRAR EL EQUILIBRIO



# Carta de actividades



**caminar**  
**285 calorías**

# LOGRAR EL EQUILIBRIO

## Carta de alimentos



**1 taza de puré  
de papas con  
salsa de carne  
400 calorías**

# LOGRAR EL EQUILIBRIO

# Carta de actividades



## **caminar** **400 calorías**

La marcha atlética ha sido una disciplina olímpica desde el año 1904.

# LOGRAR EL EQUILIBRIO

## Carta de alimentos



**porción grande  
de nachos con  
queso extra  
900 calorías**

# LOGRAR EL EQUILIBRIO



# Carta de actividades



## **caminar** **900 calorías**

Caminar es la actividad física más popular.

# LOGRAR EL EQUILIBRIO

## Carta de alimentos



# **barra de chocolate de tamaño extra grande**

**400 calorías**

Cortés, el explorador, llevó consigo a España el chocolate de los aztecas en el año 1529.

# LOGRAR EL EQUILIBRIO

# Carta de actividades



**caminar**  
**400 calorías**

# LOGRAR EL EQUILIBRIO

## Carta de alimentos



# **batido de fresas grande**

**890 calorías**

El batido más grande se hizo en Nueva York en el año 2000. Fue de 6,000 galones.

# LOGRAR EL EQUILIBRIO



# Carta de actividades



**natación**  
**en circuito**  
**890 calorías**

# LOGRAR EL EQUILIBRIO



# **biscocho de chocolate con nueces ("brownie") de tamaño grande**

**540 calorías**

La primera receta publicada de este postre apareció en el año 1897.

# LOGRAR EL EQUILIBRIO

# Carta de actividades



**pasar la  
aspiradora  
540 calorías**

# LOGRAR EL EQUILIBRIO

# Carta de alimentos



## **pedazo pequeño de pizza**

**206 calorías**

En EE.UU. hay alrededor  
de 61,269 pizzerías.

# LOGRAR EL EQUILIBRIO



# Carta de actividades



**excursionismo**  
**206 calorías**

# LOGRAR EL EQUILIBRIO

## Carta de alimentos



**barra de  
helado de  
tamaño grande  
260 calorías**

# LOGRAR EL EQUILIBRIO

# Carta de actividades



**kickboxing**  
**260 calorías**

# LOGRAR EL EQUILIBRIO



## **dona glaseada de tamaño grande**

**330 calorías**

La dona más grande del mundo pesó 5,000 libras y tenía el tamaño de media cancha de fútbol americano.

# LOGRAR EL EQUILIBRIO



# Carta de actividades



**FLOW**  
**330 calorías**

# LOGRAR EL EQUILIBRIO