

	El agua y tú	¡Mantengámonos activos!	Comamos saludablemente	Logremos el equilibrio	El programa HEALTHY
100	Ordena estas bebidas según la cantidad de azúcar que contienen desde la que tiene más a la que tiene menos: bebida deportiva, agua, bebida de frutas, soda.	¿Cómo se mide la cantidad de energía que se obtiene de los alimentos?	Mucho de esto se encuentra en el pollo frito y otras comidas fritas.	Si comes más calorías de las que necesita tu cuerpo ¿cómo se almacena la energía adicional?	El programa HEALTHY fue patrocinado o pagado por ¿cuál de los siguientes? A. Los Institutos Nacionales de la Salud (NIH), B. MTV, o C. Nike sports.
200	¿Qué significa la palabra deshidratado?	¿Durante cuánto tiempo deberías estar activo cada día?	¿Por qué las chips horneadas son una mejor opción que las chips regulares?	¿Cuál de las siguientes opciones ha disminuido en los últimos 20 años? A. tamaño de la porción, B. tiempo que se pasa en actividad física en la escuela, C. tiempo que se pasa mirando televisión, D. obesidad.	¿Qué significan las letras de FLASH?
300	¿Cuántos vasos de agua deberías beber cada día?	Cuando haces ejercicios con más intensidad ¿cuáles dos de estos aumenta? A. ritmo cardíaco, B. frecuencia respiratoria, C. tamaño del cerebro, D. altura.	Ordena de menor a mayor estos cuatro alimentos según la cantidad de calorías que contienen: porción grande de papas fritas, manzana, barra de granola, sandwich de mantequilla de maní	Ordena de menor a mayor estas tres actividades según la cantidad de calorías que usan: caminar, excursionismo vigoroso, natación en circuito	¿Cuáles de las siguientes son metas del programa HEALTHY? Nombra todas las que sean verdaderas. A. evitar la diabetes tipo 2, B. evitar la obesidad, C. ayudar a los niños a comer en forma más saludable, D. ayudar a los niños a ser más activos, E. todas las anteriores.
400	Nombra tres beneficios que el beber agua tiene para la salud.	Nombra tres beneficios que tiene estar activo.	¿Qué se encuentra en grandes cantidades en las frutas y los vegetales de colores brillantes?	Nombra tres formas generales en las que el cuerpo usa calorías.	Nombra tres mensajes publicitarios que ves con frecuencia y que no se consideran opciones "saludables".
500	¿Qué porcentaje o porción de tu cuerpo es agua? A. un cuarto (25%), B. un medio (50%), C. dos tercios (66%), D. nueve décimos (90%).	¿Cuál es el nutriente que se encuentra en el pollo, la carne de res, los frijoles y las claras de huevo que ayuda a formar músculos?	¿Cuántas calorías debería haber en una merienda saludable?	¿Cuál es el término que define algo que nos hace actuar o responder de cierta manera, como la campana que el científico Pavlov usó con sus perros?	Nombra dos estados o ciudades importantes adicionales donde hay escuelas HEALTHY.