

# ¿Cuál es la mejor forma de mantenerse sano?

Comer alimentos saludables.

Hacer ejercicios durante  
al menos una hora por día.

Beber al menos 5 vasos de agua por día.

**Todos los anteriores**

# PROGRAMA HEALTHY

# ¿Qué significa la primera S en el Sistema All-STARS para Resolver Problemas?

**DETÉNTE.** Identifica el problema.

Enuncia el problema.

Sugiere una alternativa.

Estudia el texto.

# PROGRAMA HEALTHY

**¿Cuántas cucharaditas de  
grasa hay en una porción  
grande de papas fritas?**

3 cucharaditas

4 cucharaditas

**6 cucharaditas**

8 cucharaditas

# PROGRAMA HEALTHY

# ¿Cuántos comerciales de “comida chatarra” ves, en promedio, mientras miras televisión durante una hora?

En una hora de televisión se muestran alrededor de nueve comerciales de comida. Más de cinco de ellos publicitan alimentos con mucha grasa o azúcar.

# PROGRAMA HEALTHY



# ¿Verdadero o falso?

Mantenerse activo hace que tu pelo se vea mejor.

FALSO

# PROGRAMA HEALTHY

# ¿Qué enfermedad espera prevenir el programa **HEALTHY?**

Enfermedad del corazón

Diabetes Tipo 2

Asma

**PROGRAMA  
HEALTHY**

# Dí dos de las preguntas del sistema para calificar alimentos de HEALTHY.

El alimento...

¿Se preparó con poca grasa o sin grasa?

¿Se sirvió sin condimentos o con condimentos sin grasa o bajos en grasa?

¿Es una porción pequeña o mediana?

¿Se preparó con poco azúcar agregado o sin azúcar agregado?

¿Es una fruta o un vegetal?

**PROGRAMA  
HEALTHY**

**Nombra dos cosas de una etiqueta de Información Nutricional que puedas leer para ayudarte a escoger una opción saludable.**

Total de calorías, grasa total, tamaño de porción (hay muchas respuestas posibles)

# PROGRAMA HEALTHY



# ¿Cuánta actividad física hay que hacer por día para estar sano?

15 minutos

30 minutos

1 hora

4 horas

# PROGRAMA HEALTHY

## ¿Verdadero o falso?

Un podómetro cuenta la cantidad de pasos que das.

VERDADERO

**PROGRAMA  
HEALTHY**

# ¿Verdadero o falso?

Es posible encontrar opciones saludables de comida rápida.

VERDADERO

**PROGRAMA  
HEALTHY**

**Nombra dos lugares distintos  
en la escuela donde puedes  
beber agua.**

Un bebedero y una máquina expendedora.

(las respuestas pueden variar)

# PROGRAMA HEALTHY



**¿Cuánto tiempo tienes que saltar la cuerda para quemar las calorías de una galleta dulce?**

Quemarás las calorías de esa galleta dulce saltando la cuerda durante unos 15 minutos.

# PROGRAMA HEALTHY

**¿Qué actividad quema más calorías? ¿Andar en bicicleta o jugar al fútbol?**

Jugar al fútbol

# PROGRAMA HEALTHY

## ¿Verdadero o falso?

Hay que caminar rápido durante 10 horas para quemar 900 calorías (la cantidad de calorías en un recipiente de 16 onzas de nachos con queso)

**FALSO (4 horas y ½)**

# PROGRAMA HEALTHY