

¿QUÉ TAN SALUDABLE PUEDE SER DURANTE LA SEMANA DE LA SALUD DE TEXAS?

Lo retamos para ver qué tantas comidas y actividades saludables puede incluir en la Semana de la Salud de Texas.

Utilice estas listas para marcar los alimentos a medida que los coma o cuando lleve a cabo las actividades.

COMPRE Saludable

¿Cuántos de estos alimentos saludables puede incluir en su dieta esta semana?

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Arándanos | <input type="checkbox"/> Huevos |
| <input type="checkbox"/> Ensalada | <input type="checkbox"/> Bananos |
| <input type="checkbox"/> Espinaca | <input type="checkbox"/> Frijoles negros |
| <input type="checkbox"/> Fresas | <input type="checkbox"/> Cebolla o ajo |
| <input type="checkbox"/> Mini zanahorias | <input type="checkbox"/> Chile pimiento |
| <input type="checkbox"/> Brócoli | <input type="checkbox"/> Tomates |
| <input type="checkbox"/> Avena | <input type="checkbox"/> Manzanas |
| <input type="checkbox"/> Yogurt con fruta | <input type="checkbox"/> Arvejas |
| <input type="checkbox"/> Piña | <input type="checkbox"/> Apio |
| <input type="checkbox"/> Naranjas | <input type="checkbox"/> Pollo o pescado al |
| <input type="checkbox"/> Mandarinas | <input type="checkbox"/> horno |
| <input type="checkbox"/> Pepino | <input type="checkbox"/> Frijoles negros |
| <input type="checkbox"/> Calabaza o calabacín | <input type="checkbox"/> Cereales integrales |

Reto Adicional: ¿Puede aguantar toda la semana sin tomar bebidas gaseosas o azucaradas?

IT'S TIME TEXAS PRESENTS
**HEALTHY
TEXAS**
WEEK APRIL 29 - MAY 5, 2019

¡SUDE Más

¿Cuántas de estas divertidas y saludables actividades puede llevar a cabo durante esta semana?

Discoteca: Encienda la música y, ¡mueva el esqueleto!

Concurso de lagartijas: Rete a un amigo a ver quién logra hacer más lagartijas

¡La lleva! Empiece un juego de tenta durante el recreo

¡En sus marcas...! Haga una carrera contra sus amigos durante el recreo

Salte la cuerda: ¿Quién puede hacer más saltos seguidos?

Entre en modo deportivo: Rete a un juego de básquetbol o fútbol en la hora de recreo o después de clases

Concurso de sentadillas: Compita con un amigo para ver quién hace más

Concurso de balance: ¿Quién se puede balancear más tiempo sobre un pie?

Estiramientos: Estire sus músculos durante 5 minutos antes de acostarse

Carrera de obstáculos: Coloque sus muebles de tal manera que formen una pista en la que tenga que saltar, trepar o correr alrededor

Juegue al avión: En la calle, dibuje un avioncito con tiza y salte de cuadro en cuadro

Paradillas: Rete a un amigo a ver quién se puede sostener de cabeza más tiempo

Camine como el cangrejo: Mire quién llega primero a la meta caminando para atrás como el cangrejo

Operación limpieza: Ponga un cronómetro y mire cuánto tiempo le toma ordenar su cuarto

Juego de paracaídas: Agarre las cuatro esquinas de una sábana y abaníquelas para arriba mientras alguien corre por debajo, intentando no quedarse atrapado

Baile congelado: Baile hasta que la música se detenga y mantenga su posición hasta que la música arranque de nuevo

Boliche de corredor: Llene botellas de agua y colóquelas en el corredor para intentar derribarlas con una pelota

Ataque de burbujas: Haga burbujas y mire quién puede reventar más

Manténgase sobre la tierra: Suelte un globo al aire y mire cuánto tiempo lo puede mantener flotando antes de que toque suelo

Tacleo: Enlácese de los brazos con un amigo y vea si otro puede romper la barrera

Siga al líder: Siga al líder mientras éste salta, zapatea, corre, se encucilla y más

Concurso de payasitos: ¿Quién tarda menos tiempo en hacer 25?

Camine por aquí: Tome turnos con sus amigos para ver quién inventa la manera más graciosa de caminar

Reto Adicional: ¿Puede beber 64 oz de agua todos los días de esta semana?

Su nombre aquí: _____

El 6 de abril, visite la página de internet healthytexasweek.com/ididit para descargar su certificado por haber completado la Semana de la Salud de Texas.

