

**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



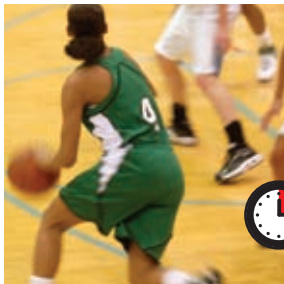
plato mediano de sopa de vegetales

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



bizcocho 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