

# Uvas

Las uvas crecen en racimos de entre 6 y 300, y pueden ser carmesí, negras, azules oscuras, amarillas, verdes o rosadas.

# IMAGEN DE LA SALUD

## **Palomitas de maíz**

Las palomitas de maíz cocinadas tienen alto contenido de fibra naturalmente, son bajas en calorías y en grasas y no contienen sodio ni azúcar.

# IMAGEN DE LA SALUD

# Zanahorias

Por lo general se cortan, se hierven, se fríen, se cuecen al vapor o se cocinan en sopas y guisos. También se usan como comida de bebés y de mascotas.

# IMAGEN DE LA SALUD

# **Un sandwich de pollo a la parrilla**

El pollo puede correr a una velocidad  
de hasta 9 millas por hora.

# IMAGEN DE LA SALUD

## **Pizza vegetariana**

Cada año se venden alrededor de 3,000 millones de pizzas en los EE.UU.

# IMAGEN DE LA SALUD

## **Una botella de agua**

¡Esfuézate para tomar 5! ¡Bebe 5 vasos de agua por día!

# IMAGEN DE LA SALUD

## **Un perro**

Caminar o jugar con una mascota es una excelente forma de estar activo.

# IMAGEN DE LA SALUD

## **Una manzana**

Las manzanas de invierno se recogen a fines de otoño y se guardan a temperaturas apenas superiores a la de congelación.

# IMAGEN DE LA SALUD

## **Envase de leche**

Cuando escoges leche, intenta beber leche sin grasa, de bajo contenido graso, descremada o leche de soja con calcio.

# IMAGEN DE LA SALUD

## **Bebedero**

En algunas regiones de los EE.UU., a los bebederos se les llama “bubblers” (borboteadores).

# IMAGEN DE LA SALUD

## **Una cuerda de saltar**

Diez minutos saltando a la cuerda equivalen a correr una milla en 8 minutos.

# IMAGEN DE LA SALUD

## **Un monopatín**

Los primeros monopatines tenían forma de tablas de surf planas.

# IMAGEN DE LA SALUD

## **Una pelota de fútbol**

La pelota de tamaño estándar es la N° 5  
y pesa entre 410 y 450 gramos.

# IMAGEN DE LA SALUD

## **Pesas/mancuernas**

El músculo pesa cuatro veces más que la grasa.

# IMAGEN DE LA SALUD

## **Escaleras**

Al usar las escaleras en vez del ascensor, quemarás más calorías.

# IMAGEN DE LA SALUD