

Express Your Health!™



Palabras cruzadas

Mantenerte activo a través de la actividad física regular es una de las cosas más importantes que puedes hacer para mejorar tu salud. Descifra las palabras que aparecen abajo y que describen actividades físicas divertidas que te ayudarán a tener un estilo de vida saludable. Los niños y los adolescentes deberían realizar por lo menos 60 minutos de actividad física la mayoría de los días de la semana, preferiblemente todos los días.

BRLAAI _____

ATELCICIB _____

MICANAR _____

LSLOBTAF _____

NDARA _____



(Respuestas: BAILAR, BICICLETA, CAMINAR, SOFTBALL, NADAR)

Express Your Health!™

Busca las palabras



Comer en forma saludable te ayuda a tener energía, músculos poderosos y huesos fuertes. Encuentra y encierra en un círculo las palabras relacionadas con una alimentación saludable.

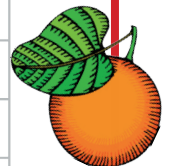
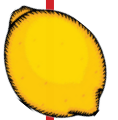
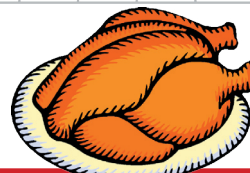
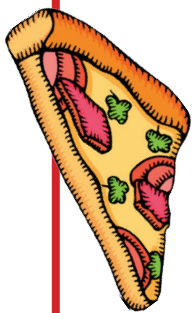
MANZANA
BANANA
BRÓCOLI
ZANAHORIA

POLLO
LÁCTEOS
PESCADO
FRUTAS

CEREALES
NUTRICIÓN
NARANJA
MANÍ

PIZZA
PRETZEL
PROTEÍNAS
PIRÁMIDE

PASAS
ENSALADA
VEGETALES
YOGUR



Z	O	N	U	T	R	I	C	I	N	T	P	R	O	T	E	Í	N	A	S
A	P	O	L	L	O	I	E	N	A	R	P	N	E	R	M	F	O	E	E
L	N	A	I	O	P	O	R	A	M	Y	R	P	Z	A	C	R	A	L	A
I	U	L	Á	P	I	R	Á	M	I	I	E	P	A	A	Z	U	U	Á	A
N	U	T	R	I	C	I	Ó	N	A	C	T	A	I	B	E	R	A	C	Ó
Ó	G	A	C	E	R	E	A	L	E	S	Z	S	N	G	A	A	Z	T	E
B	U	D	B	A	N	A	N	A	P	E	E	A	Y	O	G	U	R	E	C
R	N	A	R	A	N	J	A	D	E	I	L	S	A	U	E	O	M	O	A
Ó	P	N	E	O	R	M	Á	A	S	E	L	E	A	B	C	C	S	S	O
C	N	Y	O	A	E	A	S	R	C	P	M	Z	A	N	A	H	O	C	A
O	P	Á	R	R	A	N	A	N	A	M	A	G	L	N	P	Á	R	N	B
L	A	P	I	A	L	Í	E	Z	D	B	N	E	A	P	S	V	O	P	T
I	I	I	P	O	R	A	A	A	O	A	Z	L	N	R	E	E	O	E	I
U	P	I	Z	Z	A	T	N	N	R	N	A	L	R	E	N	G	P	S	N
P	R	O	T	E	Í	E	U	A	A	A	N	Z	O	T	S	E	E	C	O
N	S	A	A	A	D	C	R	H	E	T	A	P	U	Z	A	T	N	A	O
A	A	P	R	Á	L	A	A	O	A	L	A	O	S	E	L	A	T	N	I
Í	A	F	R	U	T	A	S	R	O	A	Í	L	N	E	A	L	E	N	Ó
R	E	N	S	A	L	P	P	I	R	Á	M	I	D	E	D	E	R	E	E
I	N	A	N	R	I	T	M	A	A	S	O	B	S	N	A	S	S	R	N