

# Express Your Health!™



## Palabras cruzadas

Mantenerse 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.

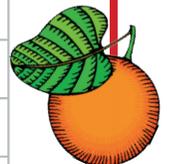
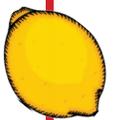
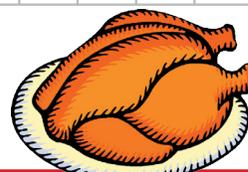
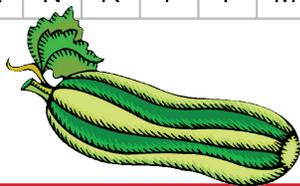
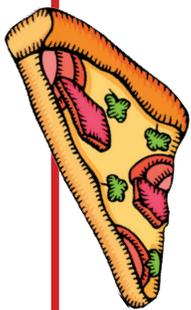
MANZANA  
BANANA  
BRÓCOLI  
ZANAHORIA

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