

¿Qué cantidad

estamos

comiendo?

How Much Are You Eating?

Lesson In a Box

Activity 1: Activity Sign Spanish

ANTES DE 20 AÑOS



HOY



333 CALORÍAS

???

HOY



590 CALORÍAS

ANTES DE 20 AÑOS



333 CALORÍAS

ANTES DE 20 AÑOS



500 CALORÍAS
1 taza de espagueti con salsa
& 3 albóndigas pequeñas

HOY



???
2 tazas de espagueti con
salsa & 3 albóndigas
grandes

HOY



1,025 CALORIAS

2 tazas de espagueti con
salsa & 3 albóndigas grandes

ANTES DE 20 AÑOS



500 CALORÍAS

1 taza de espagueti con
salsa & 3 albóndigas
pequeñas

ANTES DE 20 AÑOS



HOY



210 CALORÍAS
2 ½ onzas

???

HOY



610 CALORÍAS
7 onzas

ANTES DE 20 AÑOS



210 CALORÍAS
2 ½ onzas

ANTES DE 20 AÑOS



85 CALORÍAS
6 ½ onzas

HOY



???

HOY



250 CALORÍAS

20 onzas

ANTES DE 20 AÑOS



85 CALORÍAS

6 ½ onzas

ANTES DE 20 AÑOS



140 CALORÍAS
3 pulgadas de diámetro

HOY



???

HOY



350 CALORÍAS
6 pulgadas de diámetro

ANTES DE 20 AÑOS



140 CALORÍAS
3 pulgadas de diámetro

ANTES DE 20 AÑOS



210 CALORÍAS

1 ½ onzas

HOY



???

HOY



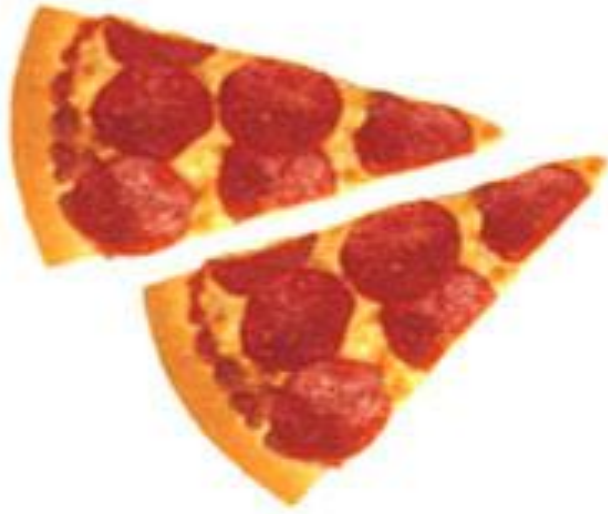
500 CALORÍAS
4 onzas

ANTES DE 20 AÑOS



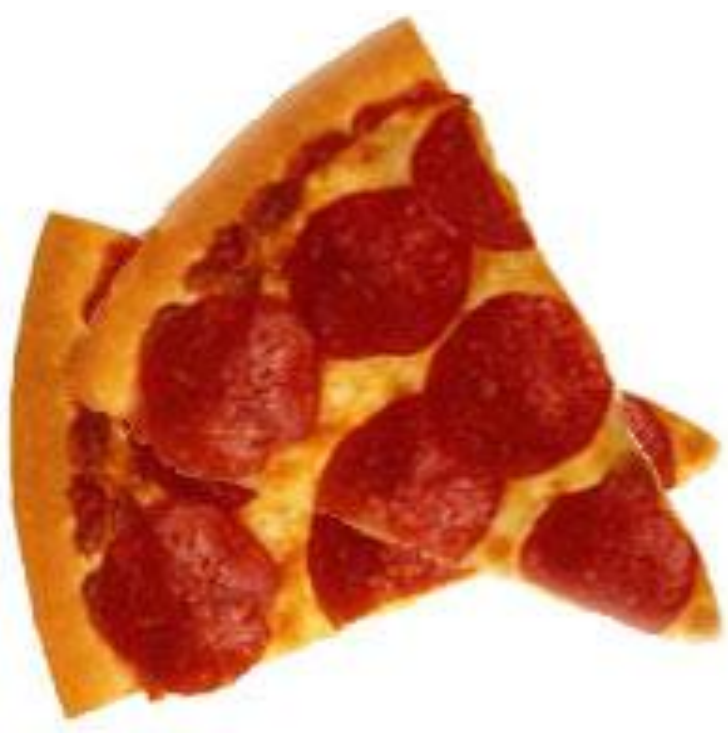
210 CALORÍAS
1 ½ onzas

ANTES DE 20 AÑOS



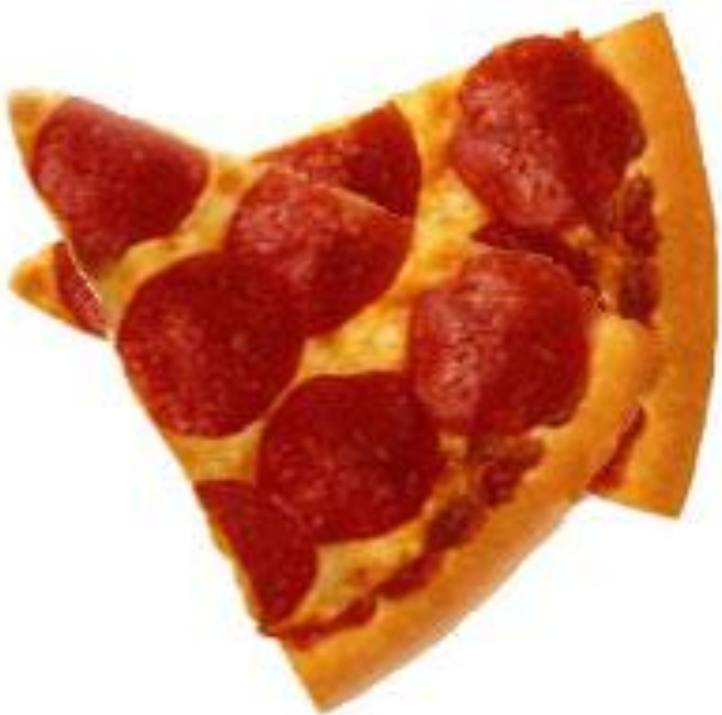
500 CALORÍAS

HOY



???

HOY



850 CALORÍAS

ANTES DE 20 AÑOS



500 CALORÍAS

ANTES DE 20 AÑOS



270 CALORÍAS

5 tazas

HOY



???

HOY



630 CALORÍAS

11 tazas

ANTES DE 20 AÑOS



270 CALORÍAS

5 tazas

LA DIFERENCIA DE 400 CALORIAS



French Fries

LA DIFERENCIA DE 525 CALORIAS



Spaghetti with Sauce

Cuanto tiempo se tarda quemar las calorías?



1 hora y 35 minutos de caminar

1 hora y 15 minutos de limpiar

40 minutos de subir escalera

Cuanto tiempo se tarda quemar las calorías?



1 hora y 40 minutos del baile

1 hora y 10 minutos de jugar baloncesto

3 horas de limpiar

LA DIFERENCIA DE 290 CALORIAS



Muffin

LA DIFERENCIA DE 210 CALORIAS



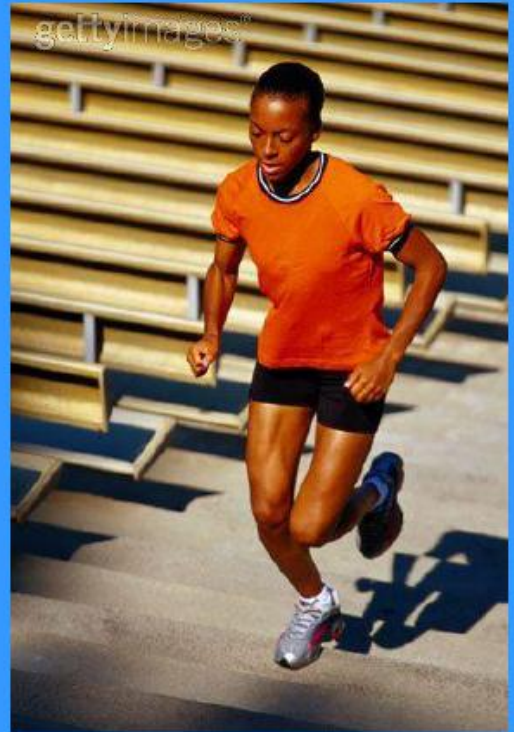
Bagel

Cuanto tiempo se tarda quemar las calorías?

55 minutos del baile

1 hora de caminar

18 minutos de subir escalera



Cuanto tiempo se tarda quemar las calorías?

40 minutos del baile

1 hora y 10 minutos de limpiar

20 minutos de correr

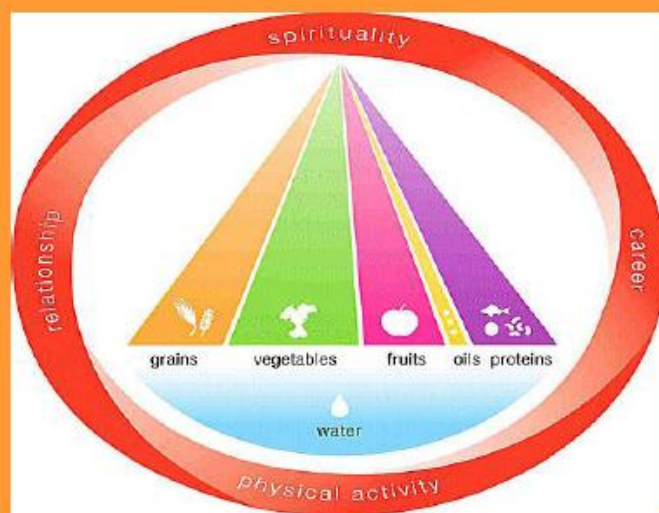


LA DIFERENCIA DE 360 CALORIAS



Popcorn

LA DIFERENCIA DE 257 CALORIAS



Hamburger

Cuanto tiempo se tarda quemar las calorías?



1 hora y 10 minutos de la horticultura

1 hora y 20 minutos de caminar

2 horas de limpiar

Cuanto tiempo se tarda quemar las calorías?

35 minutos de jugar baloncesto

55 minutos de caminar

45 minutos del baile



LA DIFERENCIA DE 165 CALORIAS



Juice

LA DIFERENCIA DE 350 CALORIAS



Pizza

Cuanto tiempo se tarda quemar las calorías?

35 minutos de caminar

1 hora de limpiar

30 minutos del baile



Cuanto tiempo se tarda quemar las calorías?

1 hora y 20 minutos de caminar

1 hora y 5 minutos del baile

35 minutos de subir escalera





==



1 BAGEL

5 Slices of Bread

How Much Are You Eating?

Lesson In a Box **Activity 1**

1 Bagel is Equal to 5 Slices of Bread

OPTIONAL TABLE IMAGE

Bagel Image:

Bagel [Online Image].(n.d.). Retrieved December 3 2009, from plus.maths.org, http://plus.maths.org/latestnews/sep-dec04/bagel/iStock_bagel_small.jpg

Bread Image:

Bread Slices [Online Image]. (n.d.). Retrieved December 3, 2009, from just2good.files.wordpress.com, <http://just2good.files.wordpress.com/2009/01/cottage-cheese-bread.jpg>

Don't be Fooled by Portion Sizes

20 Years Ago

Today



Calorie difference = 500



Calorie difference = 340

**Food servings are bigger today than ever.
You may think you are eating well, but you are probably
eating far more calories than you realize.**

**Don't be fooled by portion sizes.
Cut your meal in half, or get the smaller size.**

How Much Are You Eating?

Lesson In a Box
Activity 1

OPTIONAL POSTER

**TO HANG UP ON WALL
IF SPACE ALLOWS**

Don't be Fooled by Portion Sizes Poster. Accessed December 2, 2009, from NYC Department of Health and Mental Hygiene, nyc.gov,
<http://www.nyc.gov/html/doh/downloads/pdf/csi/obesity-wallPoster-9.pdf>