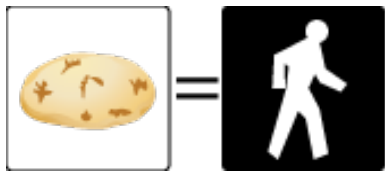


**Proyecto Corazón**  
**Actividades para el aula**

**ESTUCHE DE HERRAMIENTAS**  
**CONTAR CALORÍAS**

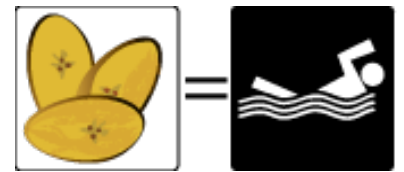
La caloría es una unidad de medida, como lo son la pulgada y la libra. Las calorías son unidades de energía que le permiten a tu cuerpo realizar actividades. Con las calorías que recibes de los alimentos que comes y tomas, tu corazón puede latir y tu cuerpo puede realizar todas las tareas que le corresponden. Sin embargo, es posible comer demasiadas calorías. Para consumir el exceso de calorías, debes mantenerte físicamente activo. Mira cuántos minutos de actividad física se requieren para quemar las calorías que contienen estos populares productos.



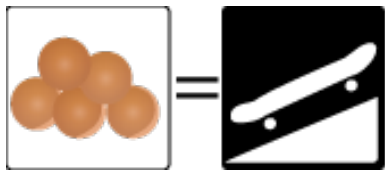
Pupusas con queso, 1 (300 cal)  
= 86 min caminando



Arroz con leche, 1 taza (236 cal)  
= 62 min bailando



Plátanos maduros fritos, 1 taza (339 cal)  
= 53 min nadando



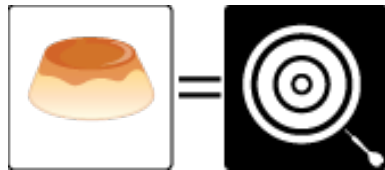
Buñuelos, 1 (323 cal)  
= 81 min montando en patineta



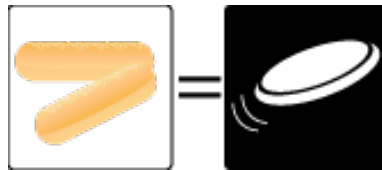
Ponqué casero, 1 rebanada (163 cal)  
= 41 min remando en canoa



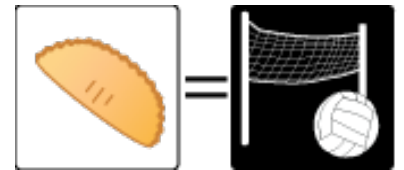
Dulce de leche, 1 cucharada (60 cal)  
= 15 min cavando en el cajón de arena



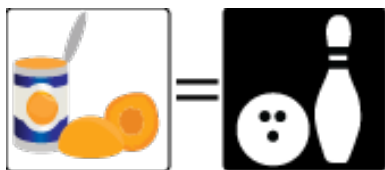
Flan, media taza (222 cal)  
= 111 min jugando a los dardos



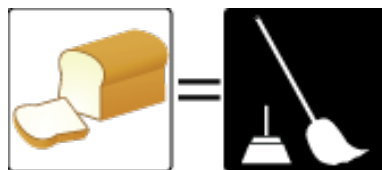
Discotela (dedito) de limón (40 cal)  
= 17 min jugando con un frisbee



Empanadas de carne, 1 (298 cal)  
= 94 min jugando al voleibol



Melocotones en almíbar, 1 taza (104 cal)  
= 44 min jugando a los bolos



Pan blanco, 1 tajada (80 cal)  
= 30 min barriendo



Croissant, 1 (272 cal)  
= 49 min haciendo excursionismo



Pan dulce, 1 rebanada (231 cal)  
= 32 min haciendo aeróbicos con escalón



Pastel de queso, 1 tajada (401 cal)  
= 51 min practicando karate

Pastel de chocolate,  
1 tajada  
(537 cal)  
= 50 min corriendo

