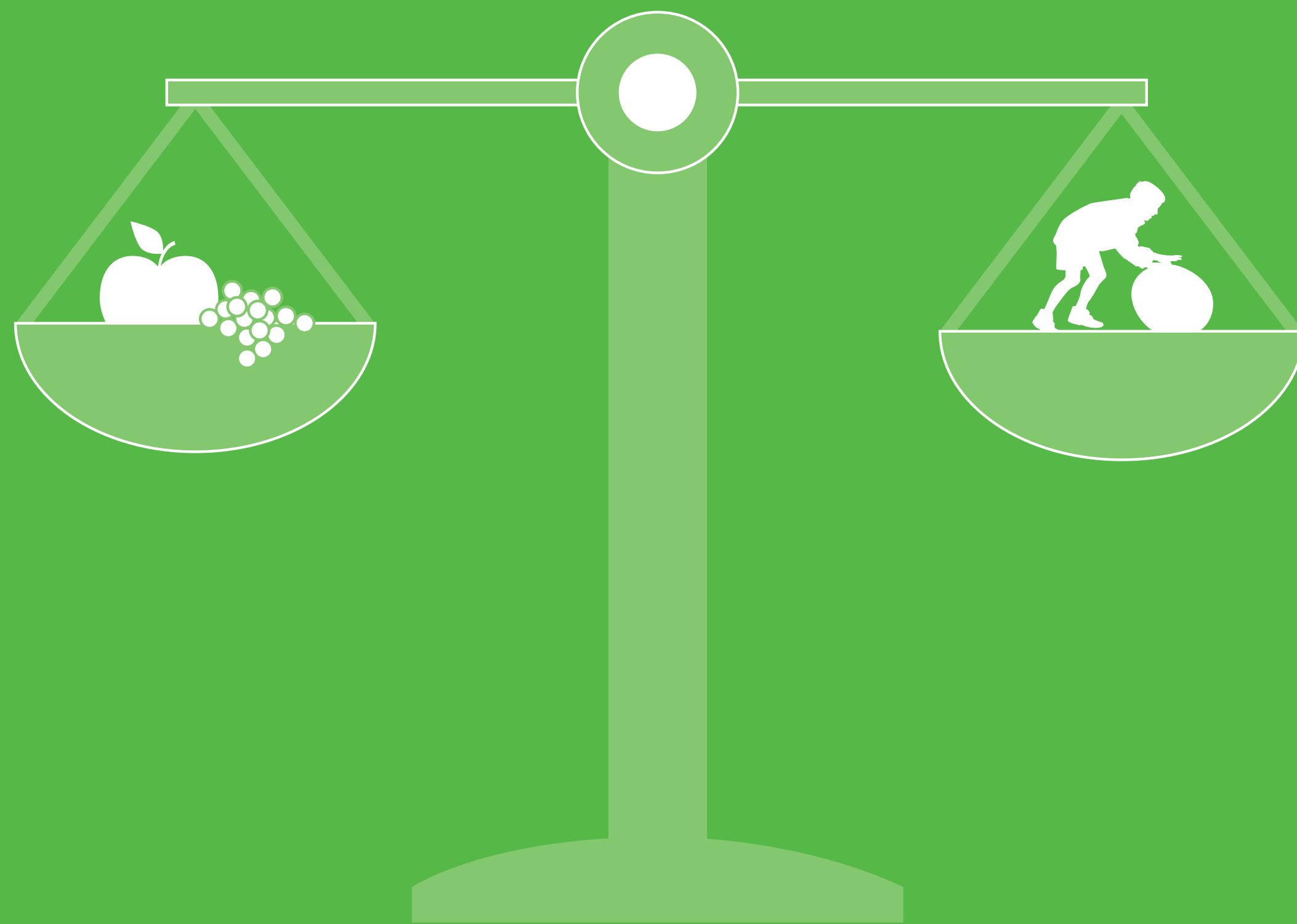


Esta debería ser la ecuación más importante que usted aprenda este año:

**EQUILIBRIO DE ENERGÍA = ENTRADA DE ENERGÍA + SALIDA DE ENERGÍA**



El equilibrio de energía es hallar un equilibrio diario entre las calorías que consume a través de lo que come y bebe (entrada de energía) y las calorías que quema a través de la actividad física (salida de energía).

**¿Cómo lograr el equilibrio de su energía?**

**1**

¡Muévase más! Intente hacer que su cuerpo se mueva por 60 minutos al día. Diviértase con sus amigos mientras caminan, andan en bicicletas, skates, bailan o practican su deporte favorito. ¡Muévase más!

**2**

¡Asegúrese de comer muchas frutas y vegetales coloridos!

Obtenga más información en  
[PTA.org/healthylifestyles](http://PTA.org/healthylifestyles)



**National  
PTA**<sup>®</sup>  
cada niño. una voz.<sup>®</sup>