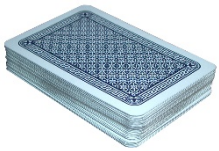
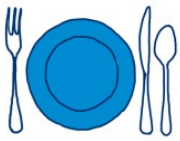
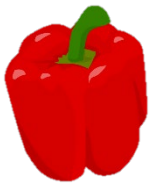
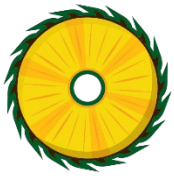
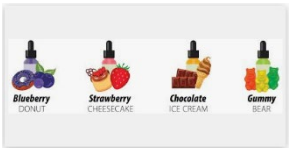
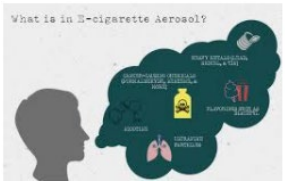
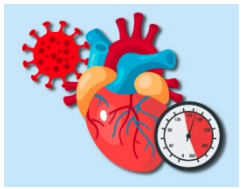
Bingo

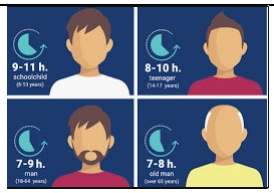
Questions & Answers

 Fruit & Vegetables *Frutas & Vegetales*	1. What should half of your plate consist of? *¿En qué debería consistir la mitad de tu plato?*
 4 oz Deck of cards *4 oz La Baraja*	2. What should be the portion size of your protein? *¿Cuál debe de ser el tamaño de la porción de su proteína?*
 Water: 6-8 glasses a day *Agua: 6-8 vasos al dia*	3. What is the best drink to keep you hydrated? How much should you drink of it every day? *¿Cuál es la mejor bebida para mantenerte hidratado?* *¿Cuántos vasos al día debe uno beber?*
 Use a smaller plate *Usar el plato pequeno*	4. What should you do for a better portion control for your food? *¿Qué se puede hacer para controlar mejor las porciones de sus alimentos?*
 Carrots *La Zanahoria*	5. What vegetable is known for being good for eyesight and skin health, and is naturally high in fiber and beta carotene? *¿Qué vegetal es conocido por ser bueno para la vista y la salud de su piel, y es naturalmente rico en fibra y beta caroteno?*

 Beets *El Betabel*	6. What vegetable can help athletic performance by increasing blood flow to the brain, heart, and muscles, and is an excellent source of folate? *¿Qué vegetal nos ayuda al rendimiento deportivo aumentando el flujo sanguíneo al cerebro, el corazón y los músculos, y es una excelente fuente de ácido fólico?*
 Red Bell Pepper *El Pimiento Rojo*	7. This vegetable has twice of vitamin C than its green counterpart vegetable and contains antioxidants like lycopene? *¿Esta verdura tiene el doble de vitamina C que su contraparte verde y contiene antioxidantes como el licopeno?*
 Spinach *La Espinaca*	8. This leafy vegetable is high in Vitamin K, Vitamin A, and iron; it can help control blood pressure due to their high mineral content. One cup of this cooked veggie has more potassium than a medium banana. *Esta verdura de hoja tiene un alto contenido de vitamina K, vitamina A y hierro; puede ayudar a controlar la presión arterial debido a su alto contenido de minerales. Una taza de esta verdura cocida tiene más potasio que un plátano mediano.*
 Pineapple *La Pina*	9. This fruit has been shown to decrease inflammation in joints and muscles; it is also high in vitamin C, magnesium, and copper? *Se ha demostrado que esta fruta disminuye la inflamación en articulaciones y músculos; también tiene un alto contenido de vitamina C, mangnesio y cobre?*
 Cantaloupe *El Melon*	10. Just like carrots, this fruit helps with a healthy eyesight. Just like watermelon, this fruit contains 90 % water making it refreshing to eat. What fruit is this? *Al igual que las zanahorias, esta fruta ayuda a tener una vista saludable. Al igual que la sandía, esta fruta contiene un 90% de agua, lo que la hace refrescante para comer. ¿Qué fruto es este?*

 Cooking at home *Cocinar en la casa*	11. When kids are involved in (which process), they learn skills and habits to support healthier eating. *Cuando los niños participan en (qué proceso), aprenden habilidades y hábitos para apoyarlos a tener una alimentación más saludable.*
 20 cigarettes or 1 pack *20 cigarros o un paquete*	12. One Juul pod is equivalent to how many cigarettes? *¿Una cápsula de Juul equivale a cuántos cigarrillos?*
 Flavor (such as fruit or mint) *Sabor (de fruta of menta)*	13. E-cigarettes are market to younger generations by adding _____ to them. *Los cigarrillos electrónicos se comercializan para las generaciones más jóvenes al agregarles ¿Qué?*
 E-cigarettes *Cigarrilo electronico*	14. Heavy metals such as nickel, tin, and lead have been found in which device? *¿En qué dispositivo se han encontrado metales pesados como níquel, estaño y plomo?*
 21 years old *21 años*	15. How old do you have to be to purchase tobacco products in the United States? *¿Qué edad debe tener para comprar productos de tabaco en los Estados Unidos? / ¿Qué edad debes tener para comprar productos de tabaco en los Estados Unidos?*
 QuitxtMetro *QuitxtCiudad*	16. What source, run through Facebook Messenger, can you use to as a personal smoking cessation coach? *¿Qué fuente, a través de Facebook Messenger, se puede utilizar como asesor personal para dejar de fumar?*

 Diabetes *Diabetis*	17. Which chronic disease has steadily increased in prevalence and now impacts one out of 7 adults? *¿Qué enfermedad crónica ha aumentado constantemente en prevalencia y ahora afecta a uno de cada 7 adultos?*
 Physical activity *Actividad Fisica*	18. In addition to eating lots of fruits and vegetables and seeing a doctor, what is another thing you can do to live a healthier life? *Además de comer muchas frutas y verduras y consultar a un médico, ¿qué otra cosa puede hacer para llevar una vida más saludable?*
 150 min	19. How much physical activity do adults need a week? *¿Cuánta actividad física necesitan los adultos a la semana?*
 60 min a day *60 min al día*	20. How much physical activity kids 6-17 need a day? *¿Cuánta actividad física necesitan al día los niños de 6 a 17 años?*
 Turn off your car *Apaga tu auto*	21. What can you do to reduce emissions while picking up your kids from school? *¿Qué puede hacer para reducir las emisiones mientras recoge a sus hijos de la escuela?*
 High blood Pressure *Alta presión sanguinea*	22. What is chronic health condition that affects blood flow and is often related to inactivity, poor diet, and obesity? *¿Cuál es la condición de salud crónica que afecta el flujo sanguíneo y que a menudo se relaciona con la inactividad, la mala alimentación y la obesidad?*

 7 to 8 hours *7-8 horas*	23. How many hours is considered a good night of sleep for adults? *¿Cuántas horas se considera una buena noche de sueño para los adultos?*
 Asthma *Asma*	24. Air pollution may also trigger which chronic breathing condition? *¿La contaminación del aire también puede desencadenar qué condición respiratoria crónica?*
 Cooking at home *Cocinar en casa*	25. What is one strategy for saving money on your food budget and making healthy choices? *¿Cuál es una estrategia para ahorrar dinero en su presupuesto de alimentos y tomar decisiones saludables?*
 Seasonal *en temporada*	26. Buying produce when it is _____ is a more affordable way to eat more fruits and vegetables. *Comprar frutas y verduras cuando están _____ es una forma más económica de comer más frutas y verduras.*
 TV or Electronics *televisor*	27. Eating in front of _____ makes you less aware of what you are eating and can contribute to overeating. *Comer delante de _____ te hace menos consciente de lo que comes y puede contribuir a que comas en exceso.*

 Health at every size "HAES" *Salud en todos los tamaños*	28. This approach to health promotes balanced eating, life-enhancing physical activity, and respect for the diversity of body shapes and sizes. *Este enfoque de la salud promueve una alimentación equilibrada, una actividad física que mejora la vida y el respeto por la diversidad de formas y tamaños*
 Breakfast *desayunar saludable*	29. What can you do to start your day right? *¿Qué puedes hacer para empezar bien el día?*
 Mindful eating *Comer consciente*	30. This practice can transform the way you think about food and set the stage for a lifetime of healthy eating. *Esta práctica puede transformar su forma de pensar sobre la comida y preparar el escenario para una vida de alimentación saludable.*
 Breast milk *Leche de pecho*	31. This is the best food for infants and small children. It provides real health benefits for baby and mom that last a lifetime. "Human Milk" *Esta es la mejor comida para bebés y niños pequeños. Proporciona beneficios de salud reales para el bebé y la mamá que duran toda la vida. "Leche Humana"*
 Sports drink *Bebidas deportivas*	32. This drink is good for extreme athletes to consume when they exercise but it's unhealthy to drink it daily. *Esta bebida es buena para que la consuman los atletas extremos cuando hacen ejercicio, pero no es saludable beberla a diario.*

 Breastfeed *Amamantar*	33. In Texas, mothers are legally allowed to _____ anywhere they can be. *En Texas, a las madres se les permite legalmente _____ en cualquier lugar donde se les permita estar.*
 Sugary Drinks *bebidas azucaradas*	34. What is the number one source of added sugars in an average person's diet? *¿Cuál es la fuente número uno de azúcares agregados en la dieta de una persona promedio?*
 Cover mouth *cubrirse la boca*	35. What are the two best ways to prevent the spread of cold and flu? *¿Cuáles son las dos mejores formas de prevenir la propagación del resfriado y la gripe?*
 20 seconds *20 segundos*	36. How long should we wash our hands for to prevent the spread of germs? *¿Cuánto tiempo debemos lavarnos las manos para evitar la propagación de gérmenes?*