

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?



3 oz Deck of cards
3 oz La Baraja

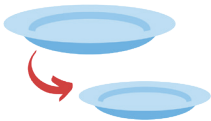
2. What should be the portion size of your protein?
¿Cuál debe de ser el tamaño de la porción de tu proteína?



Water: 6-8 glasses a day
Agua: 6 a 8 vasos al día

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 un plato más pequeño

4. What should you do for a better portion control for your food?

¿Qué se puede hacer para controlar mejor las porciones de los 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 tu piel, y es naturalmente rico en fibra y beta caroteno?



Beets
El Betabel (La Remolacha)

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 folato?



Red Bell Pepper
El Pimiento Rojo

7. This vegetable has twice of vitamin C than its green counterpart vegetable and contains antioxidants like lycopene?

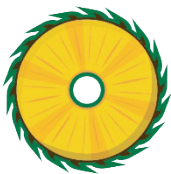
¿Esta verdura tiene el doble de vitamina C que su contraparte verde y contiene antioxidantes como el licopeno?



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.

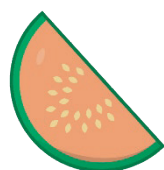
Esta verdura de hoja tiene un alto contenido de vitamina K, vitamina A y hierro; puede ayudar a controlar la presión arterial debido a su alto contenido de minerales. Una taza de esta verdura cocida tiene más potasio que un plátano mediano.



Pineapple
La Piña

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 Melón

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 fruta es esta?



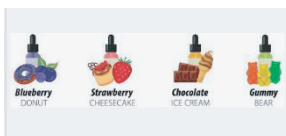
Cooking
Cocinar

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
20 cigarrillos

12. One JUUL pod is equivalent to how many cigarettes? *¿Un cigarrillo electrónico JUUL equivale a cuántos cigarrillos?*



Flavor (such as fruit or mint)
Sabor (de fruta o menta)

13. E-cigarettes are marketed to younger generations by adding _____ to them. *Los cigarrillos electrónicos se comercializan para las generaciones más jóvenes al agregarles ¿Qué?*



E - cigarettes
Cigarrillos electronicos

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?*



Tobacco 21 Law

21 years old
21 años de edad

15. How old do you have to be to purchase tobacco products in the United States? *¿Qué edad debes tener para comprar productos de tabaco en los Estados Unidos?*



Quitxt (Text "iquit" to 844-332-2058)
Quitxt (Text "lodejo" a 844-332-2058)

16. What bilingual resource can you use on your smartphone that serves as a personal smoking cessation/ vaping coach? *¿Qué recurso bilingüe puedes utilizar en tu teléfono inteligente que sirva como entrenador personal para dejar de fumar o vapear?*



Diabetes
La Diabetes

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 Física

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 puedes 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?



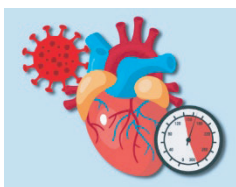
60 min a day
60 min al día

20. How much physical activity kids 6 to 17 need a day?
¿Cuánta actividad física necesitan al día los niños de 6 a 17 años?



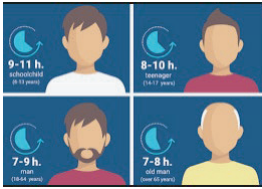
Turn off your car
Apaga tu auto

21. What can you do to reduce emissions while picking up your kids from school?
¿Qué puedes hacer para reducir las emisiones mientras recoges a tus hijos de la escuela?



High blood Pressure
Presión Arterial Alta

22. What is a 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 a 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?



Cook at home
Cocinar en la 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 tu 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 o electrónicos

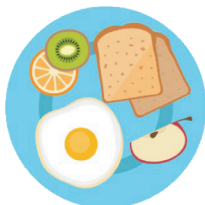
27. Eating in front of the _____ makes you less aware of what you are eating and can contribute to overeating. *Comer delante del _____ te hace menos consciente de lo que comes y puede contribuir a que comas en exceso.*



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



Eat Breakfast
Comer el desayuno

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 tu 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 para el bebé y la mamá que duran toda la vida. "Leche Humana"



Sports drink
Bebidas deportivas

31. 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.

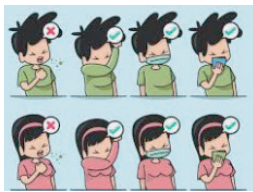
En Texas, a las madres se les permite legalmente _____ en cualquier lugar donde se les permita estar.



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 is an easy way to prevent the spread of cold and flu?

¿Cuál es una manera fácil 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?

¡Viva Health!

Eat well, feel great. 🌸 Come bien, siéntete bien.