



Lunes de Matemática: Hábitos Saludables de CHEF

Use los Hábitos Saludables de CHEF para resolver estos problemas de matemática.



Lleno la mitad de mi plato con frutas y verduras coloridas en cada comida.

La mitad de su plato debe contener frutas y verduras. La fracción $\frac{1}{2}$ significa "la mitad". ¿Qué porcentaje de su plato debe contener frutas y verduras?

$$1 \div 2 = \quad \times 100 \% = \quad \% \text{ de su plato}$$

Todos los días consumo un desayuno saludable.



Debe desayunar todos los días. Si la semana tiene 7 días, ¿cuántas veces debe desayunar por semana? _____ veces por semana



Bebo mucha agua y trato de no consumir bebidas con azúcar.

Todos los días debe beber por lo menos 8 vasos de agua. Si hay 8 oz en un vaso, ¿cuántas onzas en total debe tomar por día?

$$8 \text{ vasos de agua por día} \times 8 \text{ oz por vaso} = \underline{\quad} \text{ onzas de agua por día}$$

Paso menos tiempo sentado y estoy más activo.



Todos los días debe hacer actividad física durante por lo menos 60 minutos. ¿Cuántas horas de actividad física se incluyen en 60 minutos? _____ horas



Cocino y como en casa por lo menos cinco veces a la semana.

La semana tiene 7 días y hay 3 comidas por día (desayuno, almuerzo y cena). ¿Cuántas probabilidades hay de cocinar en casa por semana?

$$7 \text{ días} \times 3 \text{ comidas} = \underline{\quad} \text{ comidas en total}$$