

Proyecto Corazón
Actividades para el aula

**¡Sé lo que es bueno
para el corazón!
de**

¡En este dibujo estoy yo con un corazón sano y feliz!

Hortalizas

Frutas

Carnes/legumbres

Leche

Cereales

Grasas/aceites

¡Sé algo sobre los grupos de alimentos!

Aprendí a planear una comida sana. Esta es mi comida favorita.

Si quiero que mi corazón esté sano y fuerte,
tengo que hacer ejercicio todos los días.
Estos son algunos ejercicios que me gustan.

Mi corazón late todo el tiempo, incluso
cuando duermo. Si quiero que mi corazón
esté sano y fuerte, tengo que elegir alimentos
sanos. Estos son algunos alimentos sanos.

Una bomba muy especial

Sabrás que mi corazón
es como bomba de amor
que oigo al bombear mi sangre
en mi pecho, pum-pam-pon.

Los músculos que lo forman
hacen fuerte al corazón.
Si yo pongo de mi parte,
me va a durar un montón.

Estas son cosas que puedo hacer tranquilo,
mientras descanso mi corazón.