

Proyecto Corazón

Actividades para el aula

Tu corazón necesita alimentos sanos —no comida chatarra— para mantenerse fuerte.

¿Puedes elegir una comida o refrigerio sano? Corta fotos de alimentos sanos de revistas y diarios. Pega las fotos al plato. (Asegúrate de incluir alimentos de los diferentes grupos de alimentos.)

RETO: Encuentra fotos de alimentos que no son sanos y pégalos en la página siguiente.

NUTRICIÓN

COMIDAS Y REFRIGERIOS BUENOS PARA EL CORAZÓN

Buenos _____

- Elige:**
- Desayuno
 - Almuerzo
 - Cena
 - Refrigerio

