

Proyecto Corazón
Actividades para el aula

¿Qué vas a almorzar hoy?
¿Comerás un almuerzo sano (cosas tales como fruta, hortalizas, yogur y queso) o comerás mucha comida chatarra (cosas tales como papas fritas, galletitas y pasteles)?

Usa esta hoja durante una semana para anotar lo que almuerzas. ¿Puedes encontrar tres alimentos sanos en tu almuerzo de hoy? Anótalos en la columna «Alimentos sanos». ¿Cuántas cosas en tu almuerzo son alimentos chatarra? Anótalos en la columna «Alimentos chatarra».

(El objetivo es comer más alimentos sanos que alimentos chatarra. Así que, si descubres que almuerzas más alimentos chatarra, trata de comer menos de estos alimentos el día siguiente.)

Al final de la semana, cuenta cuántos alimentos sanos comiste y cuántos alimentos chatarra comiste. Si comiste más alimentos chatarra que alimentos sanos, no te des por vencido. Trata de comer más alimentos sanos la semana siguiente.

NUTRICIÓN
MI ALMUERZO DE HOY

Día:	Alimentos sanos:	Alimentos chatarra:
Lunes	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
Martes	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
Miércoles	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
Jueves	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
Viernes	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
TOTAL	_____	_____