

Proyecto Corazón
Actividades para el aula

¿Puedes comer algún alimento sano todos los días durante una semana?

Tu reto es comer por lo menos tres frutas y/u hortalizas sanas todos los días durante una semana. Usa la lista de frutas y hortalizas como guía. (Puedes comer otras frutas y hortalizas que no estén en la lista. También puedes comer los mismos alimentos más de una vez en la misma semana.)

Al final de la semana, entrega tu lista al maestro. Si continúas con el reto durante 4 semanas, recibirás un certificado de Alumno Destacado en el Curso del Corazón Sano del Instituto del Corazón de Texas.

NUTRICIÓN
OPCIONES SANAS PARA EL CORAZÓN

Día:	Fruta y/u hortaliza	
Lunes	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
Martes	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
Miércoles	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
Jueves	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
Viernes	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____

Frutas

Aguacate (palta) Manzana
 Albaricoque Melón blanco
 (damasco o Naranja
 chabacano) Nectarina
 Arándanos Pera
 azules Piña (ananá)
 Cerezas Plátano
 Ciruela (banana)
 Durazno Sandía
 (melocotón) Toronja
 Frambuesas (pomelo)
 Fresas (frutillas) Uvas

Hortalizas

Alcachofa Col (repollo) Lechuga
 (alcaucil) Coles de Maíz
 Apio Bruselas Nabo
 Berenjena Coliflor Papa
 Brócoli Espárragos Pepino
 Calabacín Espinaca Tomate
 (calabacita o Guisantes Zanahoria
 zucchini) (chícharos o
 Calabaza arvejas)
 (zapallo) Hongos
 Camote (batata) Judías (frijoles
 Cebolla o porotos)