

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)
Albaricoque (damasco o chabacano)
Arándanos azules
Cerezas
Ciruela
Durazno (melocotón)
Frambuesas
Fresas (frutillas)

Manzana
Melón blanco
Naranja
Nectarina
Pera
Piña (ananá)
Plátano (banana)
Sandía
Toronja (pomelo)
Uvas

Hortalizas

Alcachofa (alcaucil)
Apio
Berenjena
Brócoli
Calabacín (calabacita o zucchini)
Calabaza (zapallo)
Camote (batata)
Cebolla

Col (repollo)
Coles de Bruselas
Coliflor
Espárragos
Espinaca
Guisantes (chícharos o arvejas)
Hongos
Judías (frijoles o porotos)

Lechuga
Maíz
Nabo
Papa
Pepino
Tomate
Zanahoria