

Proyecto Corazón
Actividades para el aula

Usa esta hoja de trabajo durante un día para anotar la cantidad de vitaminas y minerales en tu alimentación.

Reto: Usa el diario todos los días durante una semana. Al final de la semana, entrega la lista a tu maestro y recibirás un certificado de Alumno Destacado en el Curso del Corazón Sano del Instituto del Corazón de Texas.

NUTRICIÓN

DIARIO DE NUTRIENTES

CONSUMIDOS EN 24 HORAS

Fecha _____

Mi vitamina soluble en grasa es _____ (Ejemplo: Vitamina A)

Fuente de vitamina soluble en grasa

Ejemplo: Zanahorias			
Porción (indica cditas., cdas., taza, etc.)	1/2 taza		
Número de porciones	2		

Mi vitamina soluble en agua es _____ (Ejemplo: Vitamina B₁)

Fuente de vitamina soluble en agua

Ejemplo: Cereal			
Porción (indica cditas., cdas., taza, etc.)	3/4 taza		
Número de porciones	2		

Mi macromineral es _____ (Ejemplo: Magnesio)

Fuente de macromineral

Ejemplo: Kiwis			
Porción (indica cditas., cdas., taza, etc.)	1/4 taza		
Número de porciones	1		

Mi macromineral es _____ (Ejemplo: Yodo)

Fuente de micromineral

Ejemplo: Ajo			
Porción (indica cditas., cdas., taza, etc.)	1/4 cdita.		
Número de porciones	1		