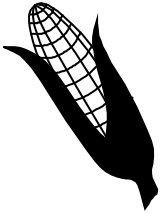


Proyecto Corazón
Actividades para el aula

**¡Sé lo que es bueno
para el corazón!
de**

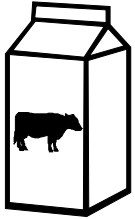
¡En este dibujo estoy yo con un corazón sano y feliz!



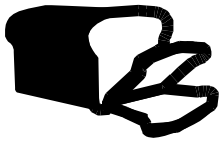
Hortalizas



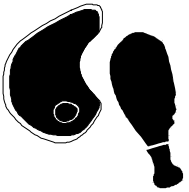
Frutas



Leche



Cereales



Carnes/legumbres



Grasas/aceites

¡Sé algo sobre los grupos de alimentos!

Aprendí a planear una comida sana. Esta es mi comida favorita.

Si quiero que mi corazón esté sano y fuerte,
tengo que hacer ejercicio todos los días.
Estos son algunos ejercicios que me gustan.

Mi corazón late todo el tiempo, incluso
cuando duermo. Si quiero que mi corazón
esté sano y fuerte, tengo que elegir alimentos
sanos. Estos son algunos alimentos sanos.

Aquí está mi corazón

Aquí está mi corazón
y el tuyo está aquí también.
¿Sabes qué? Todos tenemos
guardado aquí un corazón.

¿Y eso para qué nos sirve?

Todos retumban y suenan
pum-pum, tiqui-tiqui-pum.
Es un músculo muy fuerte
que hace la sangre correr,
de día y toda la noche,
de la cabeza a los pies.

Estos son ejercicios que quiero aprender.