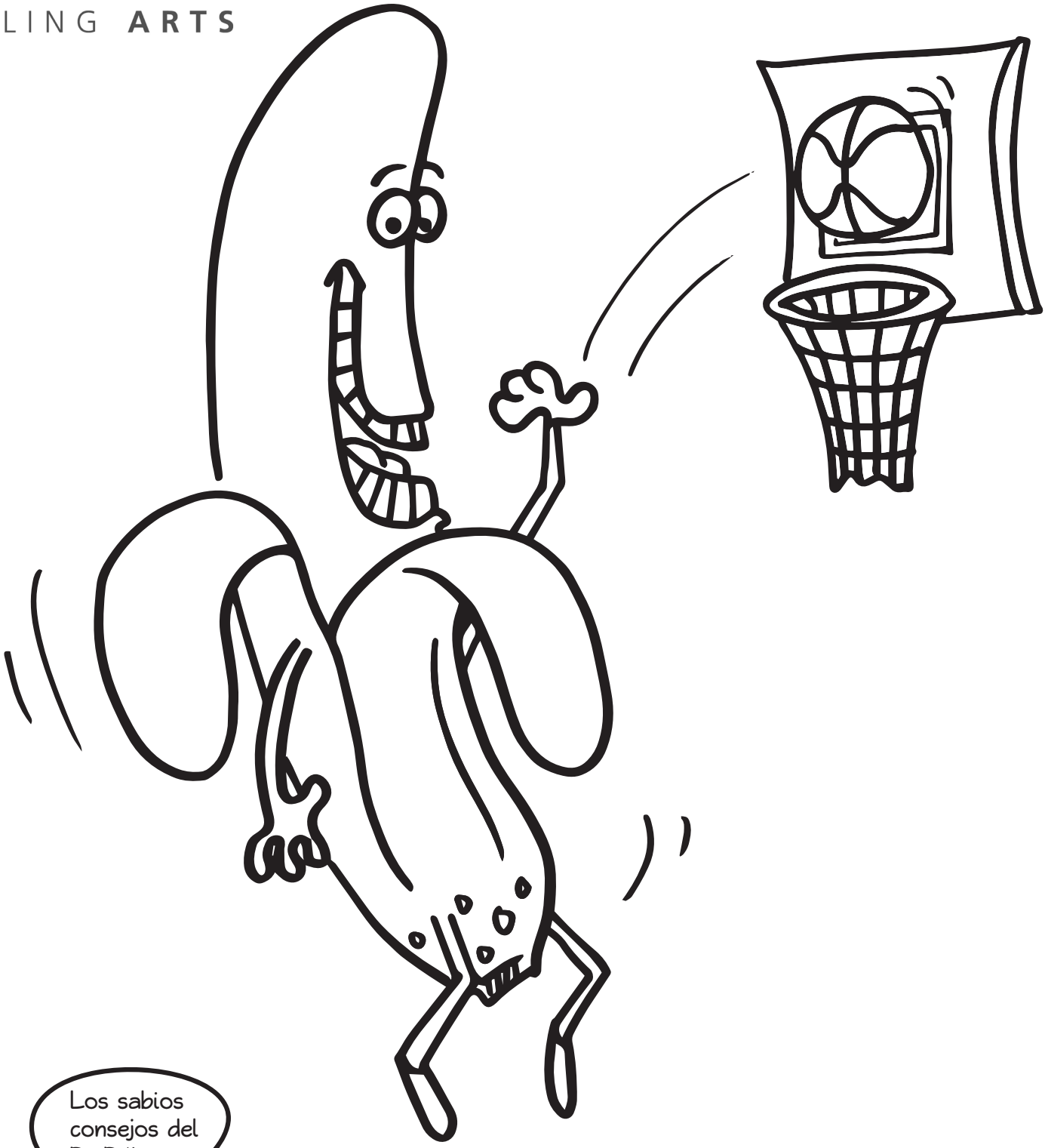
Diversión de colorear para Ninõs Saludables

Montefiore
HEALING ARTS

Montefiore
HEALING ARTS

¿Un plátano jugando al baloncesto?



Tú cuerpo necesita 5 raciones o más de frutas y verduras todos los días. Las frutas y las verduras son de todos los colores. ¿Se te ocurren 2 que sean...

Rojas? _____ _____

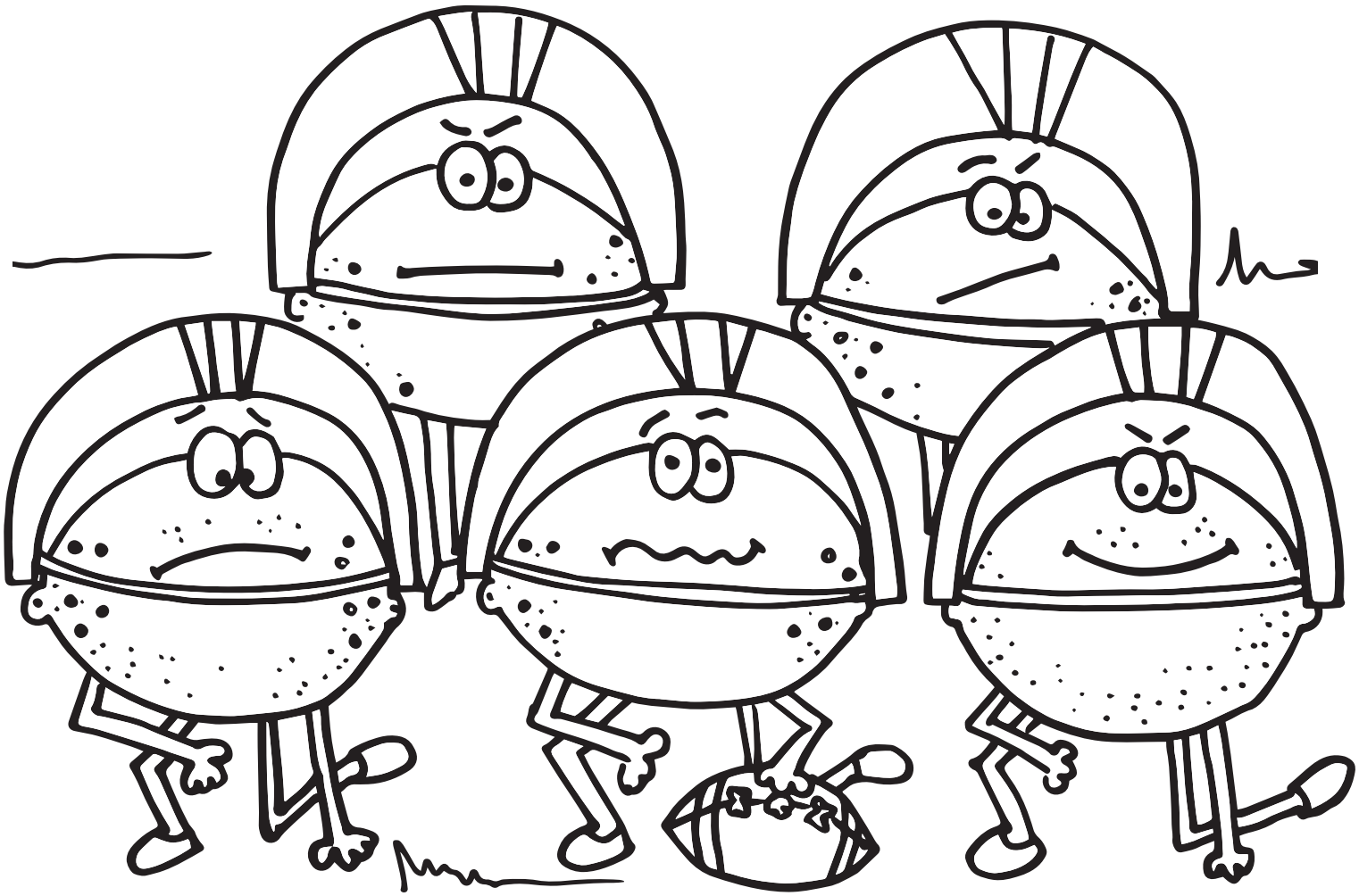
Amarillas? _____ _____

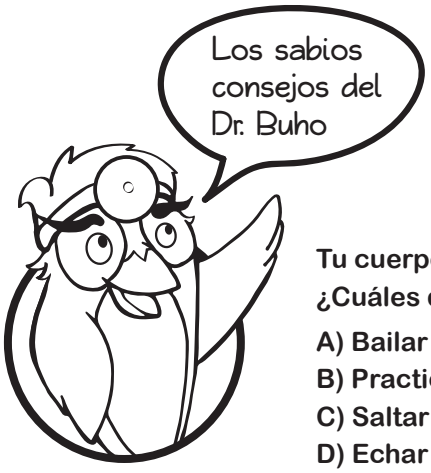
Verdes? _____ _____

© 2013 Montefiore

Montefiore
HEALING ARTS

¡He aquí los New York Limones!





Tu cuerpo necesita, al menos, 60 minutos de ejercicio físico diario.
¿Cuáles de estas actividades son buenos ejercicios físicos?

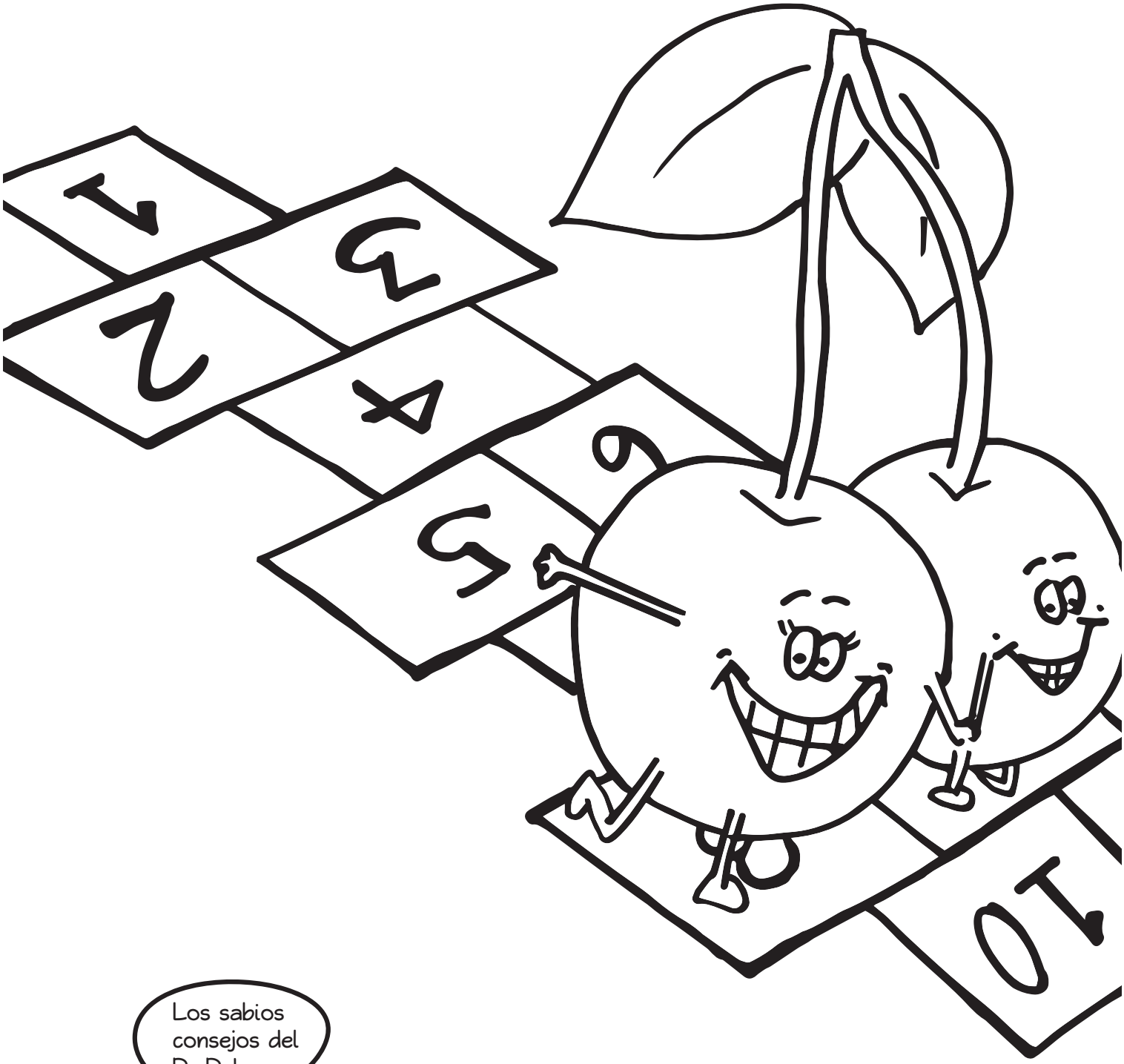
A) Bailar
B) Practicar deporte
C) Saltar abriendo brazos y piernas
D) Echar la siesta

Respuesta: A, B y C. Intenta limitar el tiempo que pasas viendo la TV, jugando con videojuegos, y en la computadora o smartphone a 2 horas al día. ¡Así tendrás más tiempo para hacer ejercicio!

© 2013 Montefiore

Montefiore
HEALING ARTS

¡Teresa Cereza y Linda Guinda juegan a Rayuela!

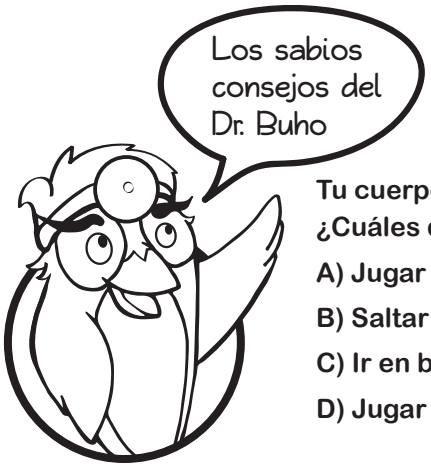


Tu cuerpo necesita, al menos, 60 minutos de ejercicio físico diario.
¡Haz una de estas actividades para ejercitarte hoy mismo!
- Salta como un conejo
- Camina como un monstruo
- Mueve los brazos como un pájaro

© 2013 Montefiore

Montefiore
HEALING ARTS

¡Los hermanos Brócoli tiran a gol!



Tu cuerpo necesita, al menos, 60 minutos de ejercicio físico diario.
¿Cuáles de estas actividades son buenas para hacer ejercicio?

A) Jugar al rescate

B) Saltar a la comba

C) Ir en bicicleta

D) Jugar videojuegos

Respuesta: A, B y C. Intenta limitar el tiempo que pasas viendo la TV, jugando con videojuegos, y en la computadora o *smartphone* a 2 horas al día. ¡Así tendrás más tiempo para hacer ejercicio!

© 2013 Montefiore

Montefiore
HEALING ARTS

¡Oliver, el Cebolla, salta la cuerda!

¿Cuál de estas comidas es saludable?

A) Yogur bajo en grasa

B) Pasas

C) Zanahorias

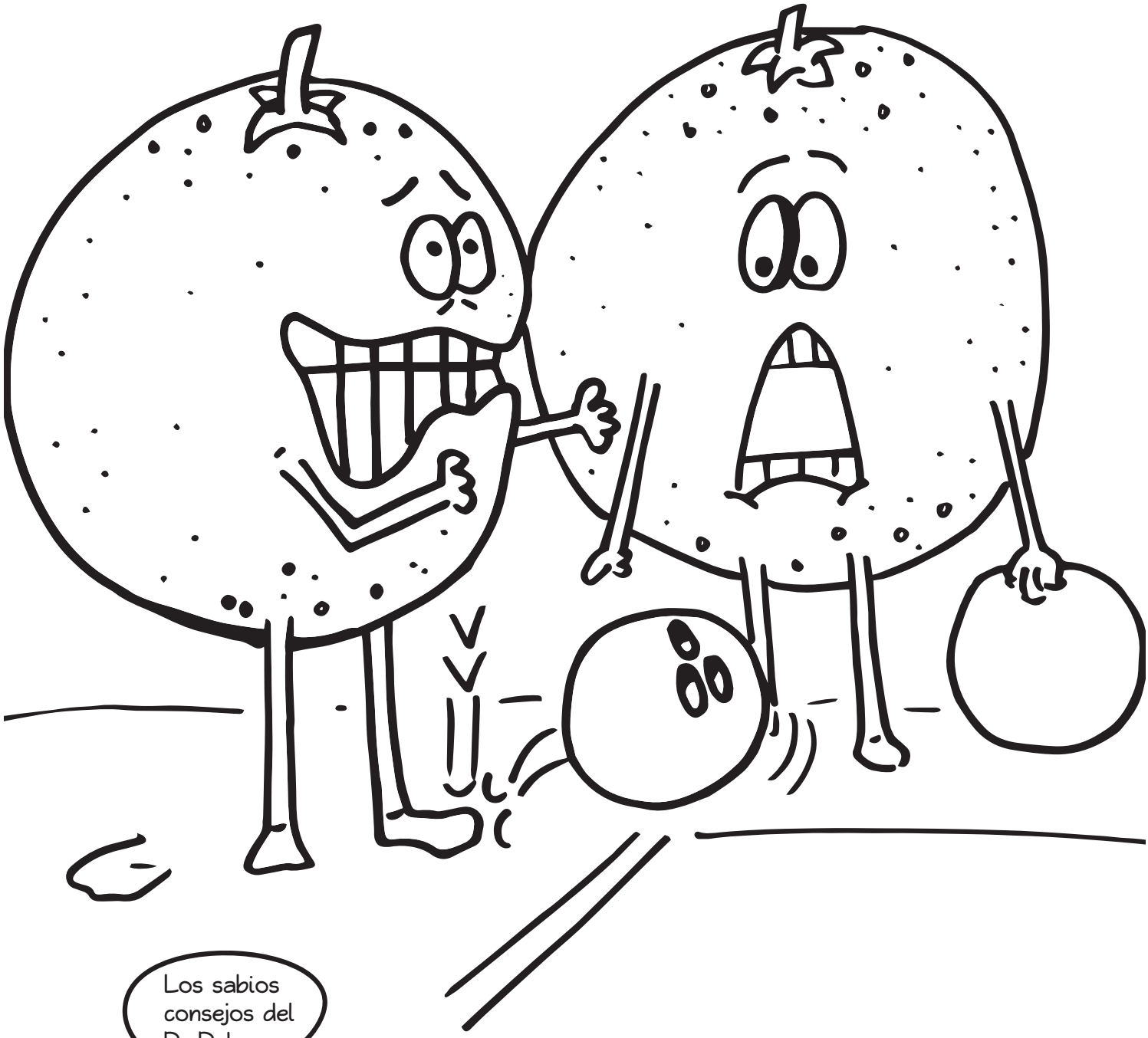
D) Papas fritas

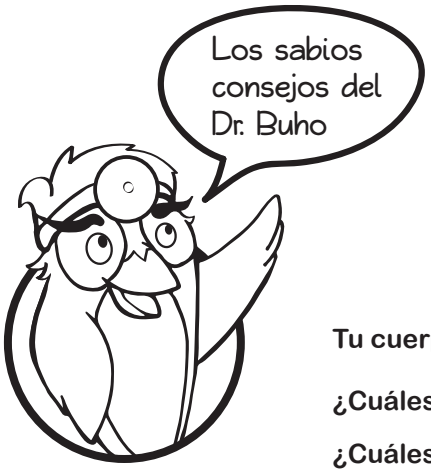
Respuesta: A, B y C. Las papas fritas tiene mucha grasa y sal.

© 2013 Montefiore

Montefiore
HEALING ARTS

¡Al naranjito Pipo se le cae la bola!





Tu cuerpo necesita 5 o más raciones de verdura y fruta todos los días.

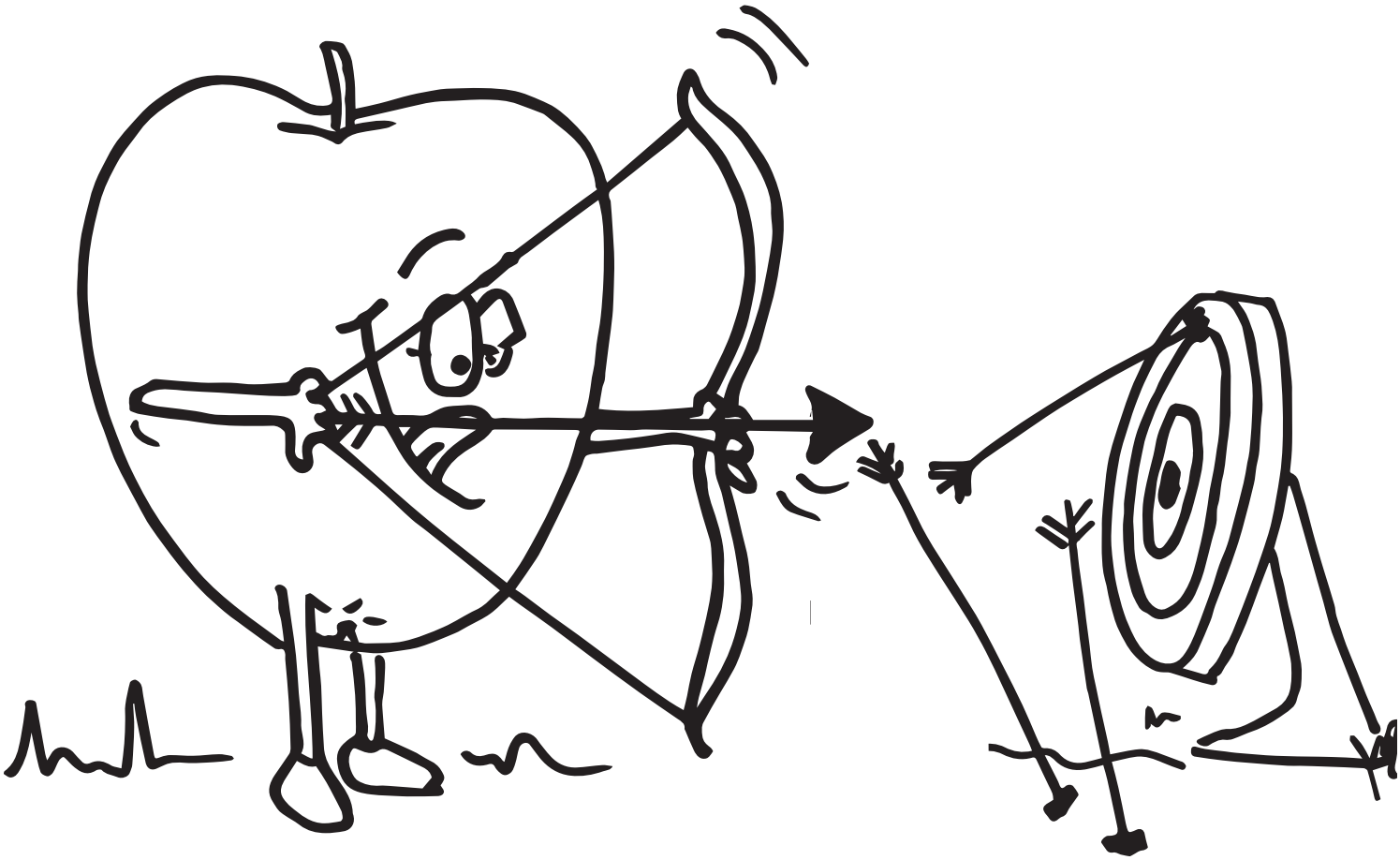
¿Cuáles son tus 2 verduras favoritas? _____ _____

¿Cuáles son tus 2 frutas favoritas? _____ _____

© 2013 Montefiore

Montefiore
HEALING ARTS

¿Una manzana tirando con arco?



Tu cuerpo necesita 5 o más raciones de verdura y fruta todos los días. Hay frutas y verduras de muchos colores. ¿Se te ocurren dos que sean...

Rojas? _____ _____

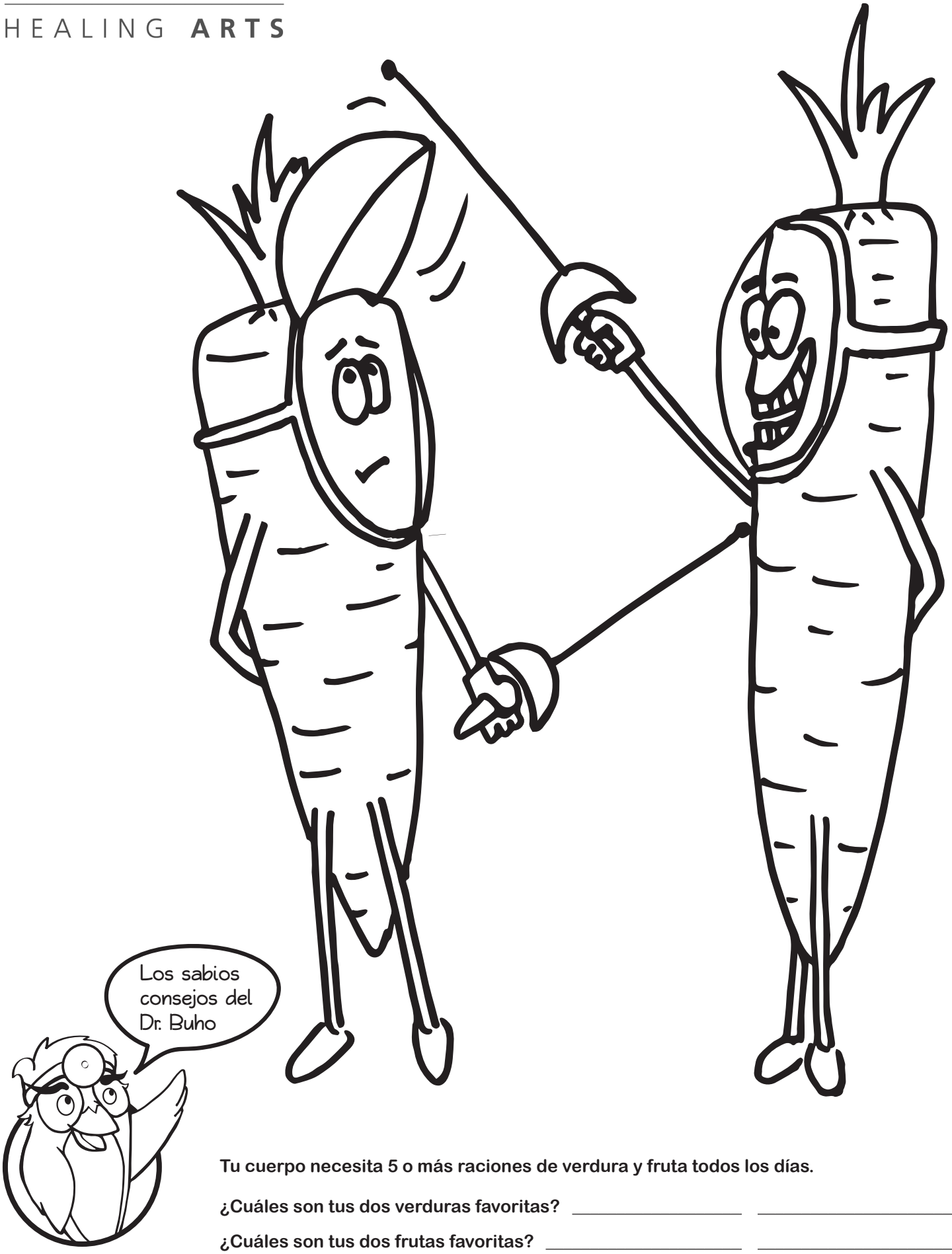
Amarillas? _____ _____

Verdes? _____ _____

© 2013 Montefiore

Montefiore
HEALING ARTS

¿Zanahorias haciendo esgrima?



Tu cuerpo necesita 5 o más raciones de verdura y fruta todos los días.

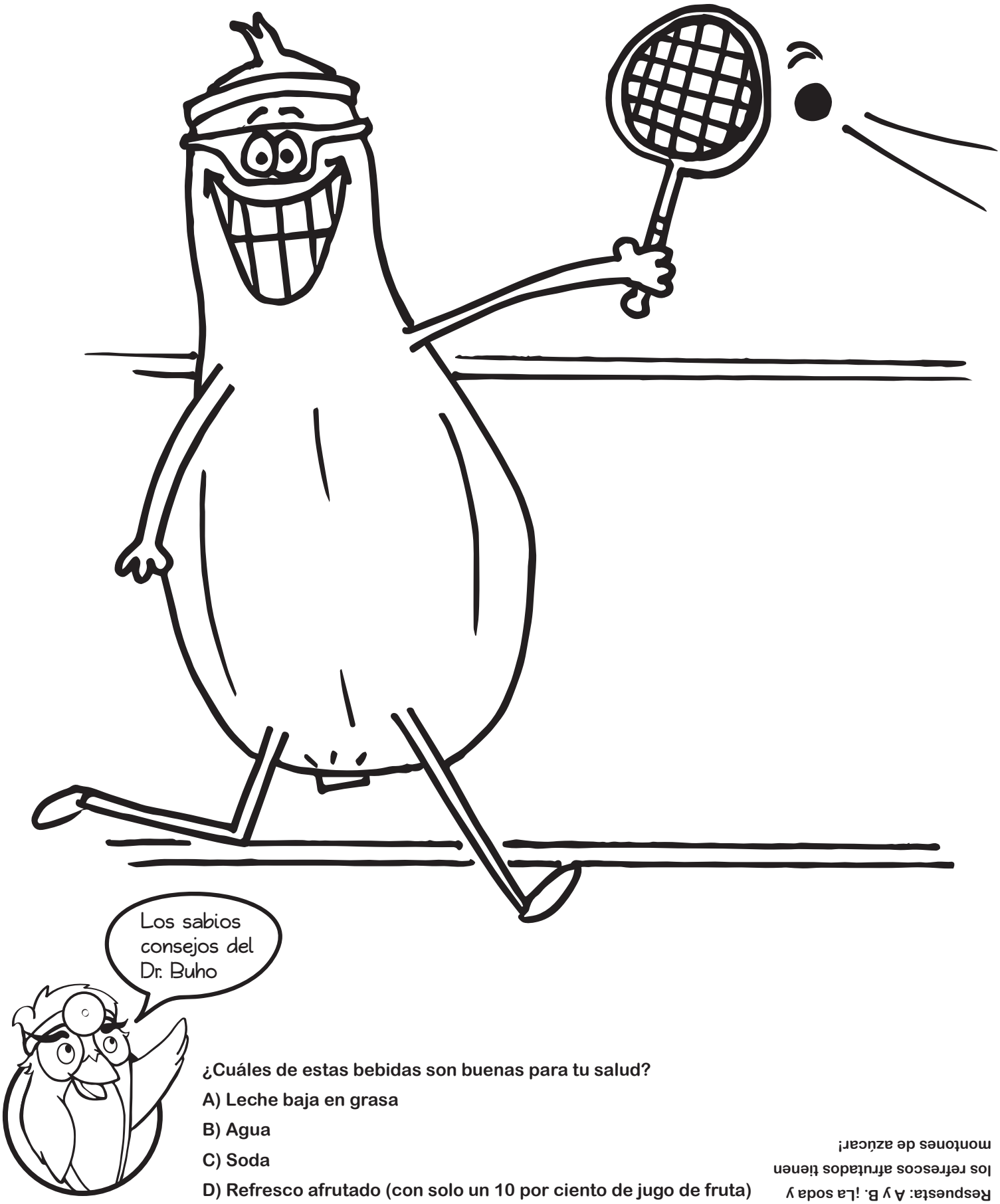
¿Cuáles son tus dos verduras favoritas? _____ _____

¿Cuáles son tus dos frutas favoritas? _____ _____

© 2013 Montefiore

Montefiore
HEALING ARTS

¿Un calabacín jugando al *squash*?



¿Cuáles de estas bebidas son buenas para tu salud?

A) Leche baja en grasa

B) Agua

C) Soda

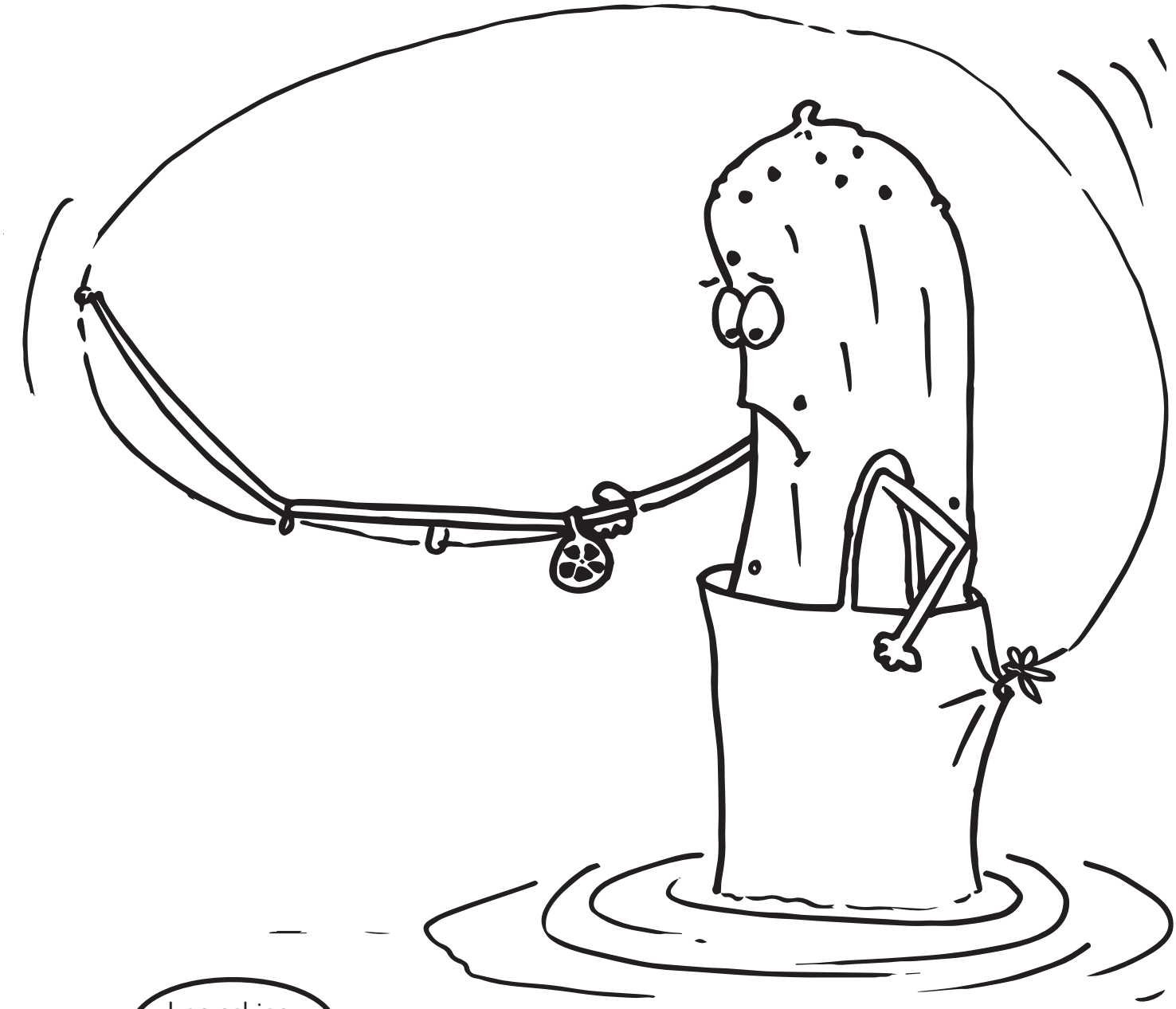
D) Refresco afrutado (con solo un 10 por ciento de jugo de fruta)

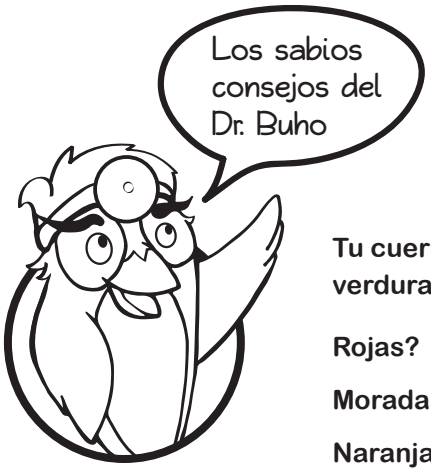
Respuesta: A y B. ¡La soda y los refrescos afrutados tienen montones de azúcar!

© 2013 Montefiore

Montefiore
HEALING ARTS

¡El pepino Carlos quería pescar otra cosa!





Tu cuerpo necesita 5 o más raciones de verdura y fruta todos los días. Hay frutas y verduras de muchos colores. ¿Se te ocurren dos que sean...

Rojas? _____ _____

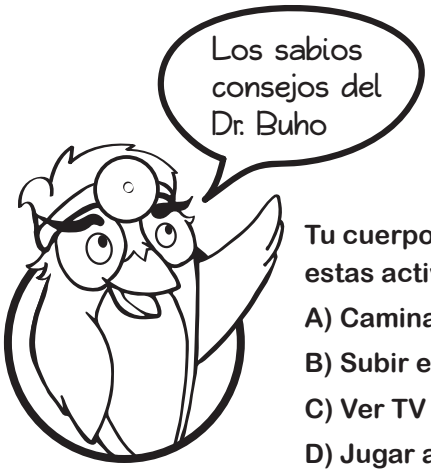
Moradas? _____ _____

Naranjas? _____ _____

© 2013 Montefiore

Montefiore
HEALING ARTS

¡Los espárragos Ana y Álex cruzan la meta!



Tu cuerpo necesita, al menos, 60 minutos de ejercicio físico diario. ¿Cuáles de estas actividades son buenas para hacer ejercicio?

A) Caminar

B) Subir escaleras

C) Ver TV

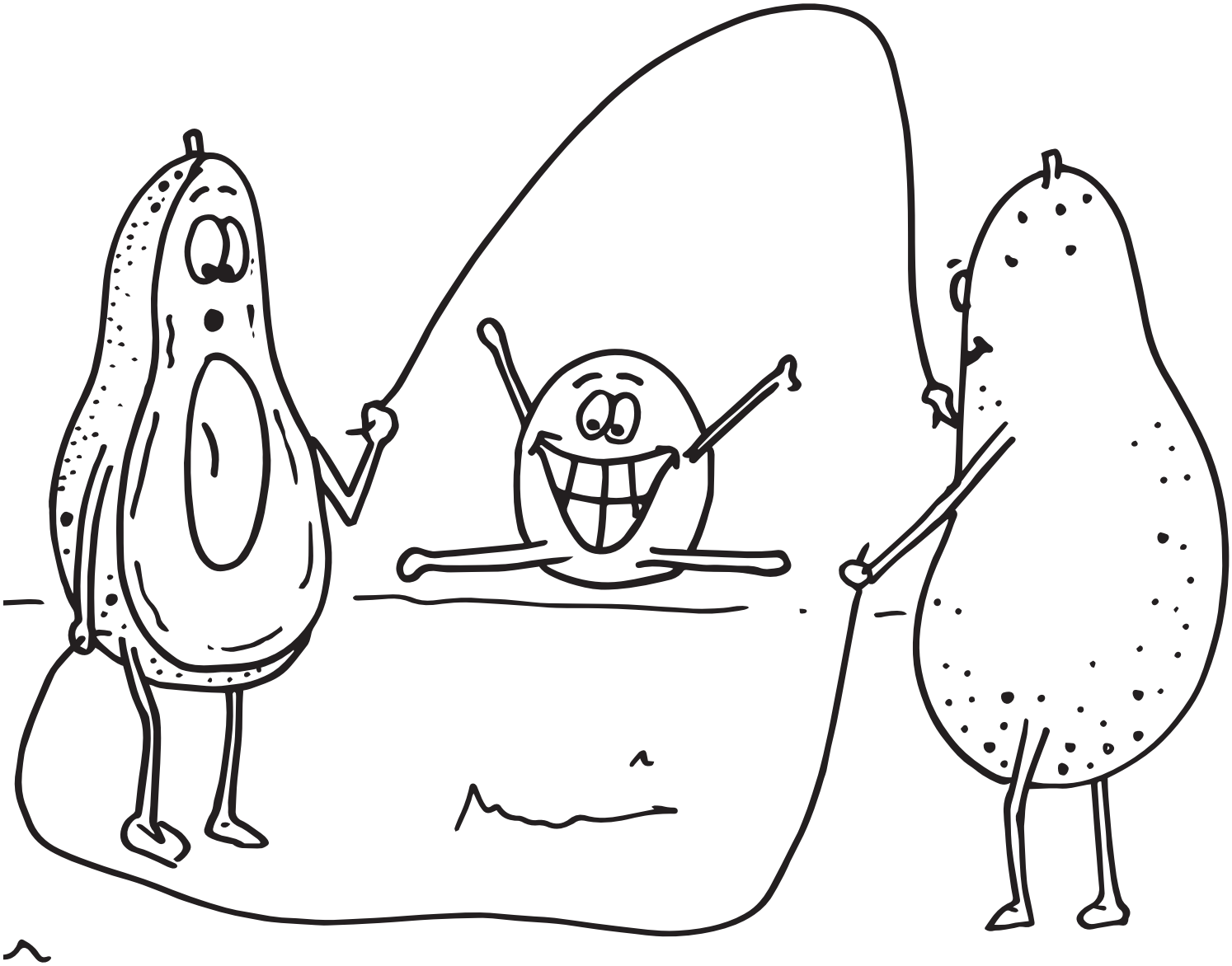
D) Jugar al básquetbol

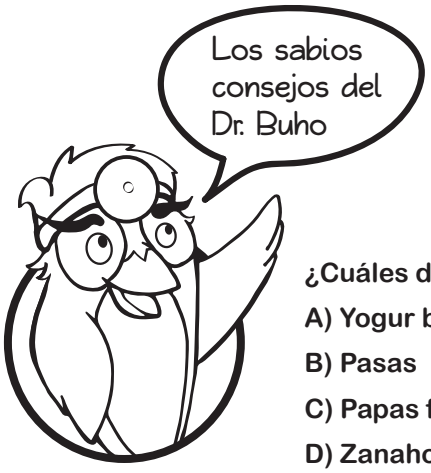
Respuesta: A, B y D. Intenta limitar el tiempo que pasas viendo la TV, jugando con videojuegos, y en la computadora o smartphone a 2 horas al día. ¡Así tendrás más tiempo para hacer ejercicio!

© 2013 Montefiore

Montefiore
HEALING ARTS

¡Los Primos Aguacate juegan a la comba!





¿Cuáles de estas comidas son saludables?

A) Yogur bajo en grasa

B) Pasas

C) Papas fritas

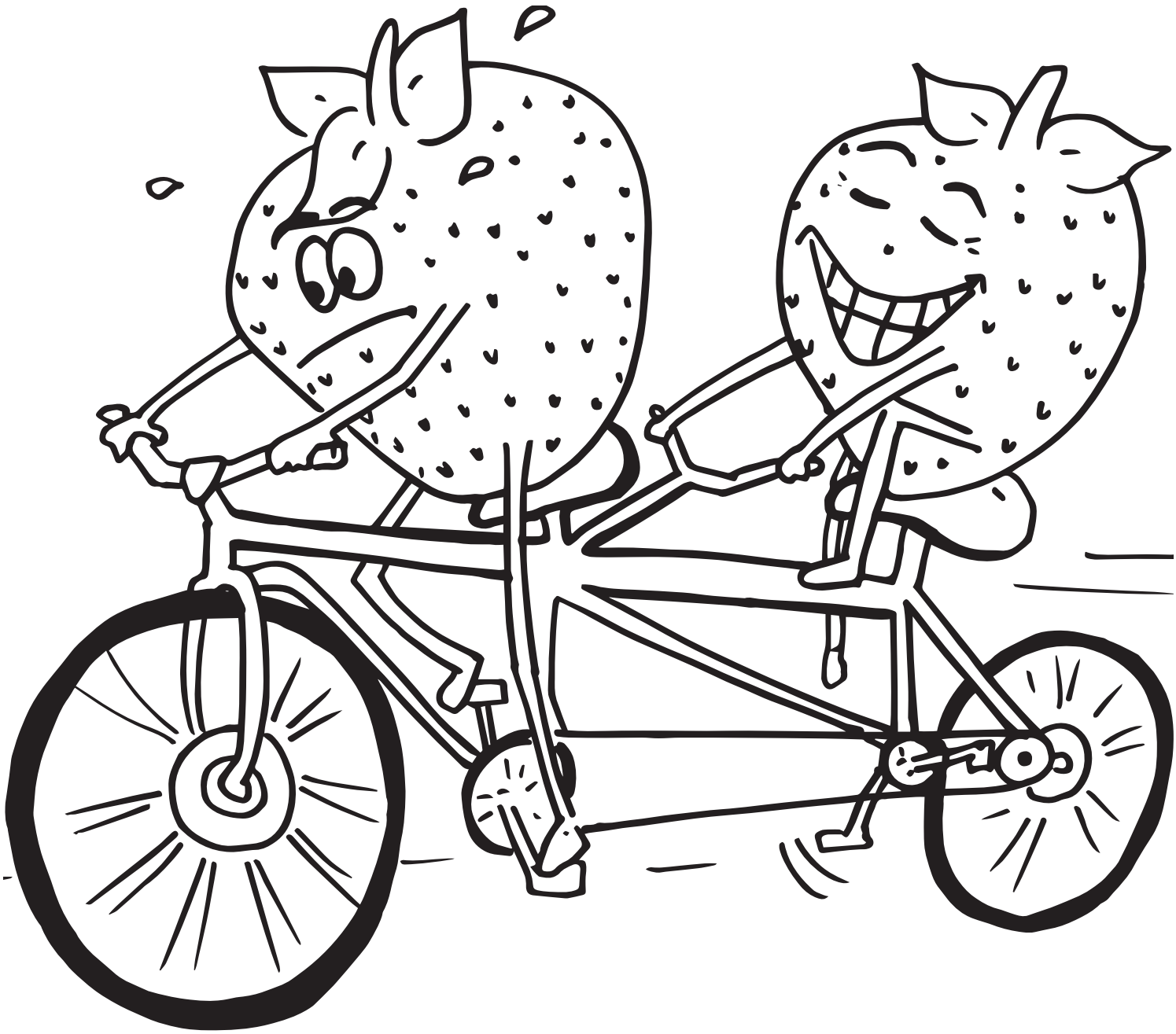
D) Zanahorias

Respuesta: A, B y D. Las papas fritas tiene mucha grasa y sal.

© 2013 Montefiore

Montefiore
HEALING ARTS

¡Sami y Sandra pasean en bicicleta!



Tu cuerpo necesita 5 o más raciones de verdura y fruta todos los días. Hay frutas y verduras de muchos colores. ¿Se te ocurren dos que sean...

Rojas? _____ _____

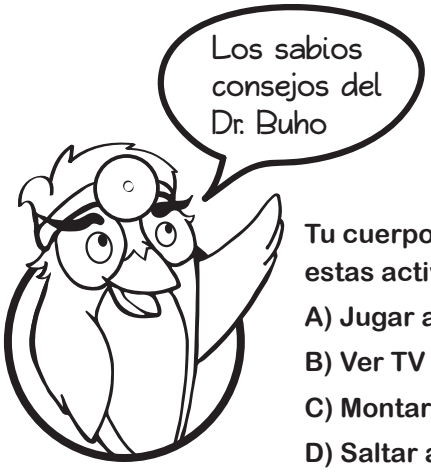
Amarillas? _____ _____

Verdes? _____ _____

© 2013 Montefiore

Montefiore
HEALING ARTS

¡La piña Carmiña hace ejercicio!



Tu cuerpo necesita, al menos, 60 minutos de ejercicio físico diario. ¿Cuáles de estas actividades son buenos ejercicios físicos?

A) Jugar al rescate

B) Ver TV

C) Montar en bicicleta

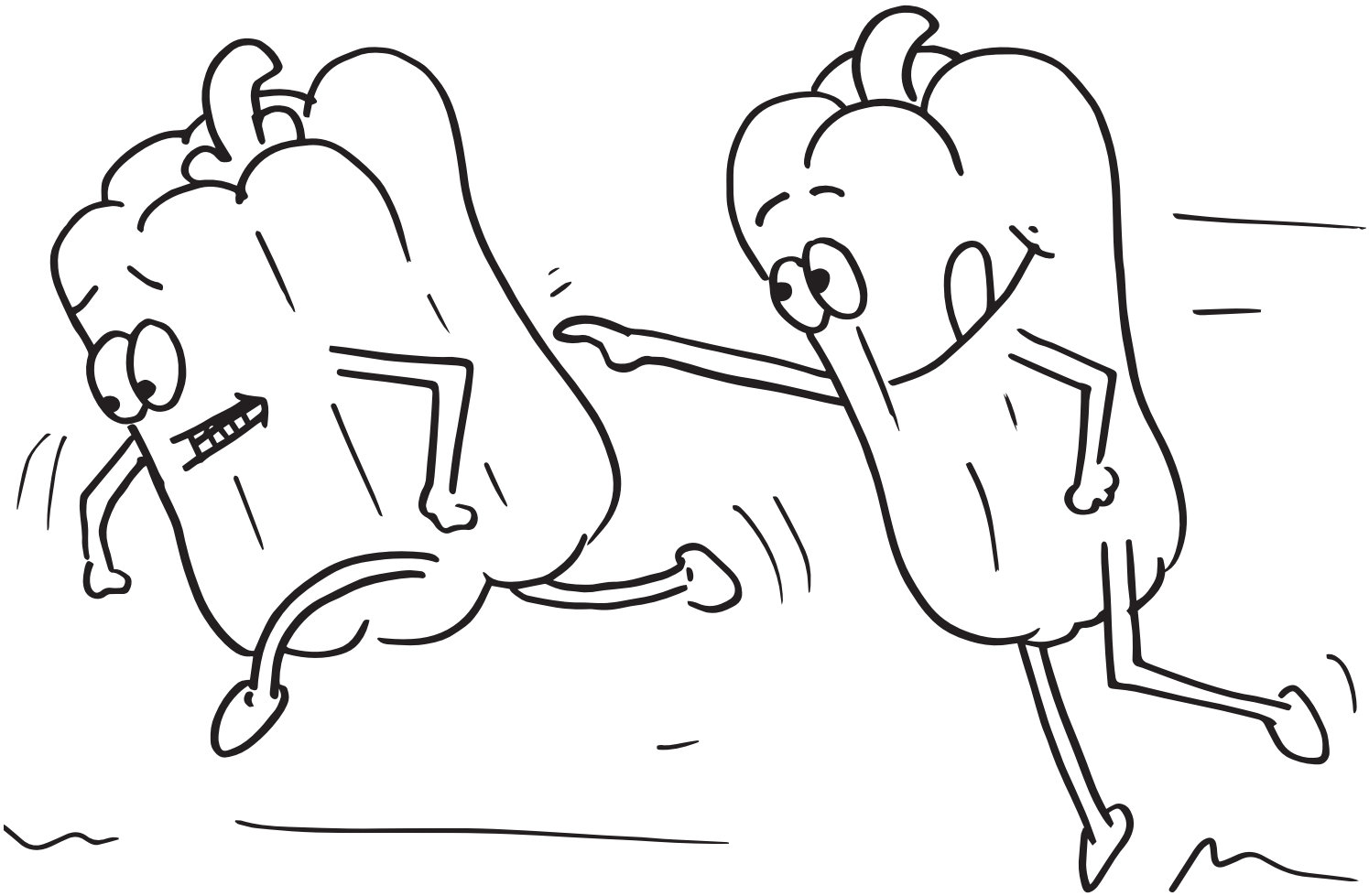
D) Saltar a la comba

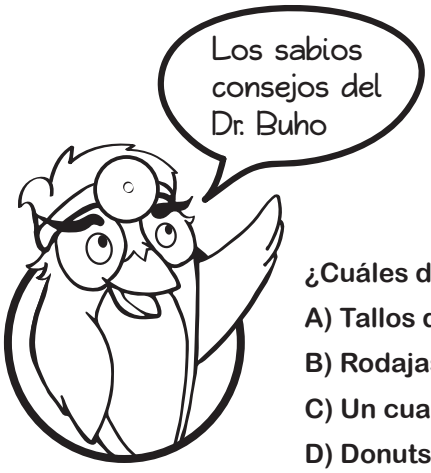
Respuesta: A, C y D. Intenta limitar el tiempo que pasas viendo la TV, jugando con videojuegos, y en la computadora o smartphone a 2 horas al día. ¡Así tendrás más tiempo para hacer ejercicio!

© 2013 Montefiore

Montefiore
HEALING ARTS

¡Los hermanos Pimiento juegan al rescate!





¿Cuáles de estas comidas son saludables?

A) Tallos de apio

B) Rodajas de manzana

C) Un cuadradito de queso

D) Donuts

Respuesta: A, B y C. Los donuts tienen mucha azúcar y grasa.

© 2013 Montefiore