

BINGO DE LA SALUD DEL CORAZÓN

Elige 10 o más comportamientos saludables para el corazón que pueden realizarse en familia. Cuando hayas realizado uno de estos comportamientos, marca el recuadro.

<p>Come frutas o verduras durante el desayuno.</p>	<p>Come una merienda saludable.</p>		<p>Bebe agua con una rodaja de fruta.</p>	<p>Da un paseo o anda en bicicleta junto a un miembro de tu familia.</p>
	<p>Haz actividad física durante 60 minutos o más.</p>	<p>Prueba una fruta o verdura que no hayas comido antes.</p>	<p>Come un bocadillo con bajo contenido de sodio.</p>	<p>Bebe agua gasificada o carbonatada.</p>
<p>Lee la información nutricional de una etiqueta en compañía de un adulto.</p>	<p>Pasa un día sin beber una bebida con azúcar.</p>	<p>Coméntale a un miembro de tu familia 3 beneficios para la salud de estar físicamente activo.</p>	<p>Explícale a un familiar por qué el tabaco no es bueno para la salud del corazón.</p>	
<p>Explica por qué es importante evitar el tabaquismo pasivo.</p>	<p>Haz un seguimiento de tu actividad física por un día.</p>	<p>Nombra 5 alimentos altos en sodio.</p>		<p>Consumes tres colores diferentes de frutas y verduras en un día.</p>
<p>Come un puñado de frutos secos sin sal como bocadillo.</p>		<p>Dile a un miembro de tu familia por qué las bebidas con azúcar son malas para la salud del corazón.</p>	<p>Intenta hacer ejercicios de respiración para controlar el estrés.</p>	<p>Cuenta cuántos vasos de agua bebes en un día.</p>

¡REGÍSTRATE HOY!



Nombre del estudiante: _____ **Fecha:** _____
Firma de un miembro de la familia: _____