



American Heart Association.
KIDS HEART CHALLENGE™ | **AMERICAN** HEART CHALLENGE™



¡Es muy importante comer frutas y verduras de diferentes colores! Ve al supermercado con tu familia y busca una fruta o verdura nueva de cada color que te gustaría comer durante el Kids Heart Challenge.

Dibuja y colorea esa fruta o verdura en cada cuenco de refrigerios para que tu familia tenga un plan de merienda saludable.

¡Llena a diario tus cuencos de refrigerios con frutas y verduras de colores para mantener sanos tu corazón y tu cerebro!

CUENCOS ARCOÍRIS

ROJO

NARANJA

AMARILLO

VERDE

AZUL

VIOLETA



American Heart Association.

Life's Essential 8™

→ **para niños**

©2025 American Heart Association, Inc., una organización sin fines de lucro 501(c)(3). Kids Heart Challenge y American Heart Challenge son marcas registradas de la American Heart Association. Todos los derechos reservados. Se prohíbe el uso no autorizado.