



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

# CUENCOS ARCOÍRIS



¡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!

**ROJO**

**NARANJA**

**AMARILLO**

**VERDE**

**AZUL**

**VIOLETA**



American Heart Association.  
**Life's Essential 8™**

→ **para niños**