

# ¡ ESTRATEGIAS PARA TENER UN CORAZON FUERTE !



**Instrucciones:** Lee las siguientes estrategias para tener un corazón fuerte y luego llena los espacios en blanco con tus propias metas.

1



Trataré de comer más frutas frescas.  
Estas son dos frutas que trataré de comer más a menudo:

---

---

2

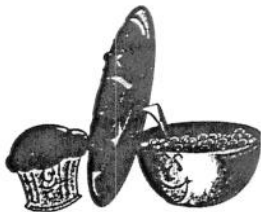


Trataré de comer más verduras frescas o congeladas.  
Estas son dos verduras que trataré de comer más a menudo:

---

---

3



Trataré de comer más alimentos hechos de granos.  
Estos son dos alimentos hechos de granos, que trataré de comer más a menudo:

---

---

### ESTRATEGIAS PARA TENER UN CORAZON FUERTE (Cont.)



# 4

Trataré de comer o beber productos lácteos **bajos en grasa**. Estos son dos productos lácteos bajos en grasa, que trataré de comer o beber:



---

---

# 5

Trataré de comer pescado, aves de corral y carnes **magras**, y hornearlas o asarlas para que tengan menos grasa. Estos son dos modos como voy a tratar de hacerlo:



---

---

# 6

Trataré de hacer ejercicio con más frecuencia. Estas son dos actividades físicas que voy a tratar de practicar más a menudo:



---

---

\_\_\_\_\_  
(Mi firma)

\_\_\_\_\_  
(Fecha de hoy)