


SUPERBUSQUEDA DE CORAZONFUERTE



Instrucciones: Sé un agente secreto de Corazonfuerte, y encuentra los nombres de "alimentos de cada día" y de actividades físicas escondidos en las letras del cuadro siguiente. Las palabras pueden ser verticales, horizontales o diagonales. Y...¡fíjate bien!, algunas palabras podrían incluso estar escritas al revés! Encierra en un círculo cada palabra que encuentres. Trata de encontrar estos 14 superalimentos y grandes actividades.

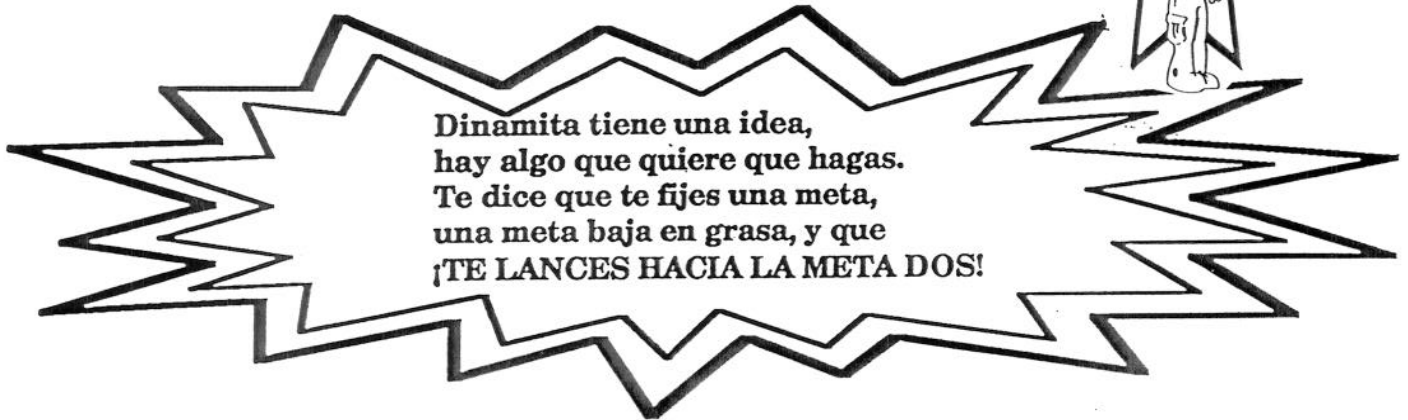


AHSFGRPE
KGAEPTOT
ROLMBGM
VNTKSPSI

A	R	G	A	M	E	N	R	A	C	L	T
W	A	Y	I	X	I	S	O	C	C	E	R
B	I	I	C	A	R	G	O	P	O	C	A
U	R	C	H	I	P	A	S	V	W	H	A
S	L	M	N	O	P	E	R	S	A	E	R
A	T	H	E	R	P	E	S	C	A	D	O
I	L	K	R	A	L	E	B	R	I	E	O
R	A	D	A	N	A	L	I	O	P	S	F
O	R	M	N	A	T	I	C	I	O	C	R
H	E	M	I	Z	A	C	I	R	E	R	I
A	R	B	T	N	N	O	C	A	I	E	J
N	E	I	A	A	O	R	L	T	I	M	O
A	E	R	P	M	I	R	E	O	M	A	L
Z	I	O	R	T	I	E	T	R	O	D	E
L	S	B	R	I	E	R	A	T	L	A	S

Clave: Las palabras que hay que buscar son: trotar, sóccer, patinar, bicicleta, nadar, correr, saltar, manzana, pescado, frijoles, plátano, zanahorias, carne magra, leche descremada.

¡LANZATE HACIA LA META DOS!

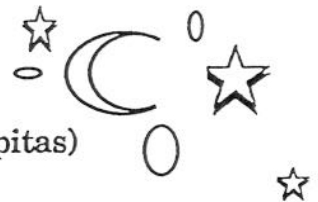


Dinamita tiene una idea,
 hay algo que quiere que hagas.
 Te dice que te fijes una meta,
 una meta baja en grasa, y que
¡TE LANCES HACIA LA META DOS!

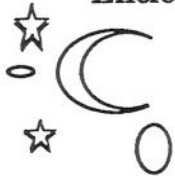
Aquí tienes una lista de "alimentos de algunas veces," con mucha grasa, que quizá comas como bocadillos o postre. Encierra en un círculo los dos que comes con más frecuencia:

Pastel
 Tablilla de dulce
 Galletas
 Tostadas (Fritos)

Donas
 Helado
 Hojuelas de papa (papitas)
 Danesa



Aquí tienes una lista de frutas frescas. Las frutas frescas son "alimentos de cada día." Encierra en un círculo las que te gusta comer:



Manzana
 Plátano
 Uvas
 Fruta Kiwi
 Naranja

Piña
 Pera
 Durazno
 Fresas
 Sandía

Esta semana trataré de comer dos frutas frescas como bocadillos o postre, en vez de los "alimentos de algunas veces", con mucha grasa, que encerré en un círculo.

Las dos frutas que trataré de comer esta semana son:

- 1 _____
- 2 _____



Alcanzaré mi meta para el: _____
 (Fecha de la meta)

 (Mi firma)