

CRUCIGRAMA DE NUTRIENTES



¡Aprender a **comer sano es fácil y divertido!** Ayuda a tus pequeños a descubrir qué **vitaminas y minerales** aportan sus frutas y verduras favoritas. Así, no solo sabrán que estos alimentos son deliciosos, también entenderán cómo **ayudan a su crecimiento y bienestar.**

¿QUÉ NECESITAS?

Material descargable

Lápiz o pluma

¡Con esta actividad aprenderán a tomar **decisiones saludables** en cada comida!

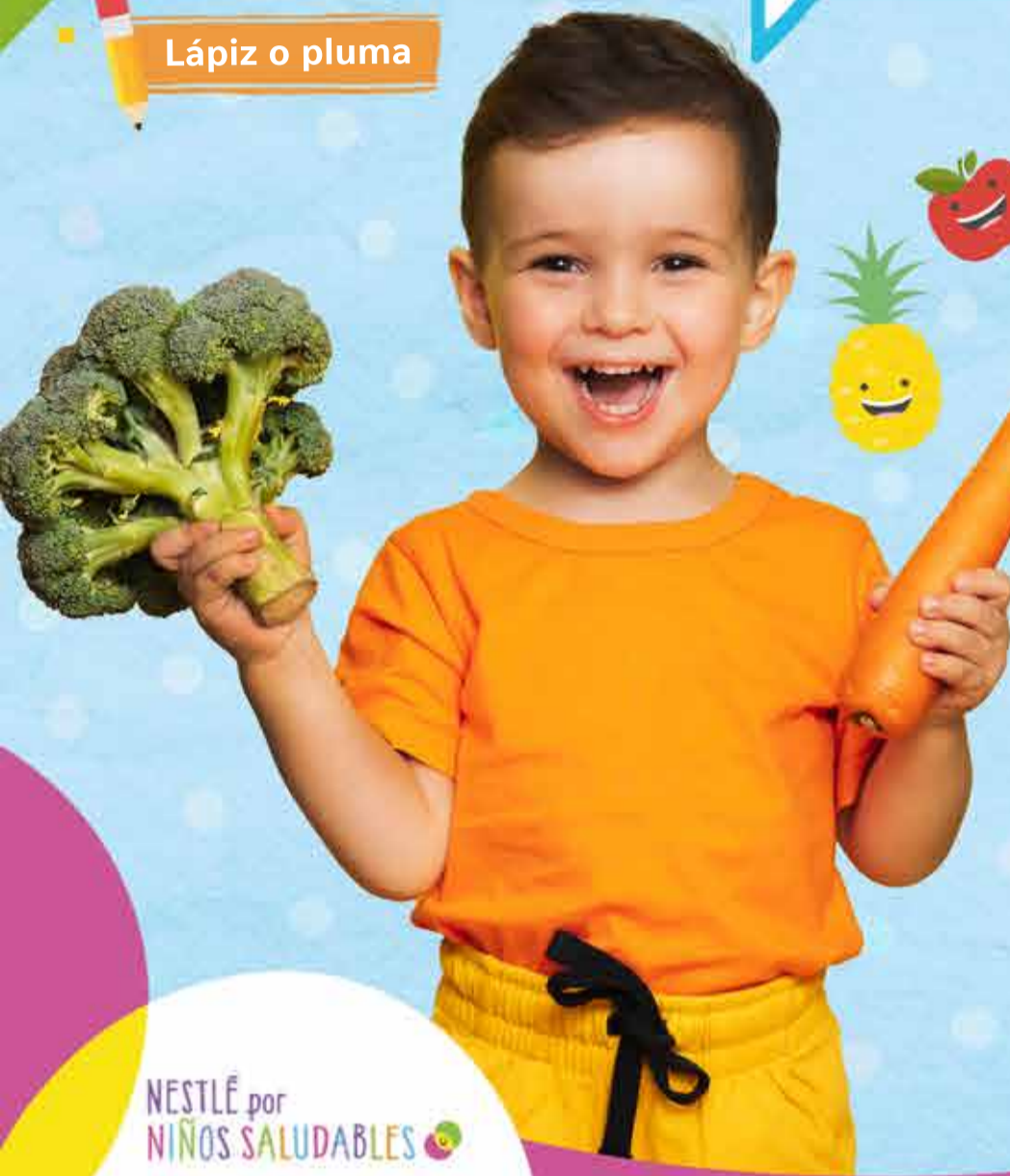
Paso a Paso

1. **Descarga e imprime** el material para la actividad.

2. **Acompaña a tu pequeño y lean las pistas juntos.**

3. **Llenen el crucigrama con las palabras correctas.**

4. **Repasen las respuestas y diviértanse aprendiendo sobre los alimentos.**



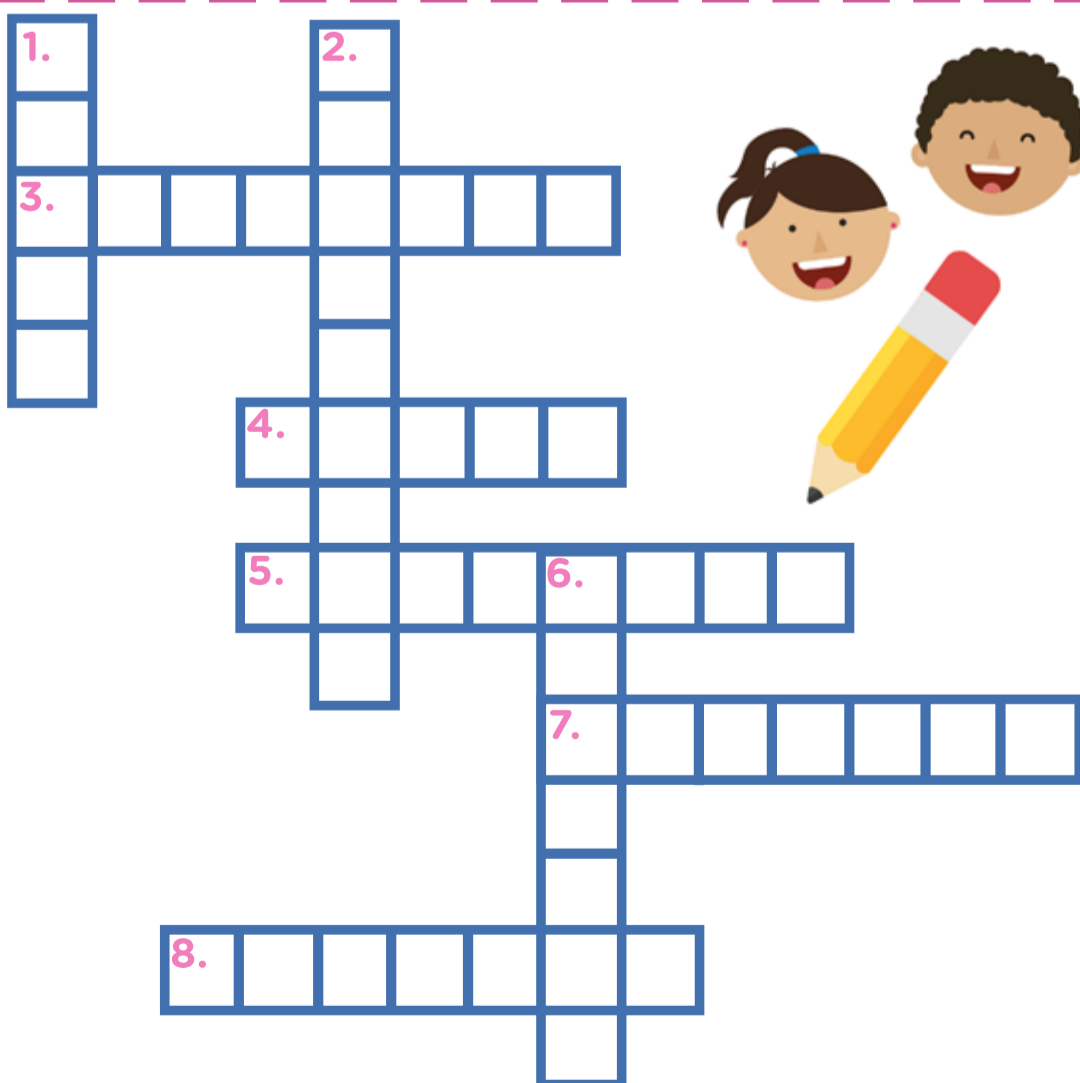
NESTLÉ por NIÑOS SALUDABLES

Horizontal

1. Fruta roja, pequeña y dulce, con unas pequeñas semillas en su superficie. Es rica en vitamina B, la cual ayuda a que tu cerebro mande mensajes adecuadamente.
2. Verdura naranja alargada, que es rica en vitamina A, buena para tu vista.
6. Fruta redonda que puede ser roja, verde o amarilla. Es rica en fibra, que ayuda a tener una muy buena digestión.

Vertical

3. Verdura de hojas verdes, que se usa en ensaladas. Es rica en hierro, que ayuda a que tengas una sangre saludable.
4. Cactus comestible muy común en platillos mexicanos. Es muy rico en fibra.
5. Verdura de color rojo, y se usa para preparar sopas y ensaladas. Es rico en potasio.
7. Fruta que comparte su nombre con un color, es rica en vitamina C, la cual ayuda a que tu cuerpo responda bien a enfermedades.
8. Plátano: Fruta alargada y amarilla, rica en potasio, un nutrimento importante para que tus músculos funcionen correctamente.



NESTLÉ por NIÑOS SALUDABLES