



DICIEMBRE 2018

QUE SOY??

Con su traje muy blanco encontré al hombrecito.
 Bajo el terrible frío le vi muy derecho.
 Pero cuando el sol de pronto nos envió su calor
 se fue a la carrera el extraño señor.



El muñeco de nieve.

ESQUINA SALUDABLE

TOMATE TU LECHE! O comete tu brocoli??

EL CALCIO DE LA LECHE ES NECESARIO PARA TU CUERPO PARA TENER HUESOS FUERTES Y DIENTES SANOS. SABIAS QUE APROXIMADAMENTE EL 99 PORCIENTO DE CALCIO EN EL CUERPO ESTA EN LOS HUESOS Y DIENTES? LA CANTIDAD RESTANTE AYUDA A TU CORAZON A LATIR, CONTROLA LA PRESION SANGINIA, AYUDA A TUS MUSCULOS MOVERSE Y PREVIENE CUAJULOS DE SANGRE Y AYUDA A TUS NERVIOS A MANDAR MENSAJES.

Otras maneras de obtener calcio son:

- Yogurts con Fruta
- Queso Cheddar
- Queso Americano
- Macaroni con Queso
- Brocoli (cocido o crudo)



Escondete y Encuentra al Estilo Polo Norte!



Ho! Ho! Ho! A donde se fue mi Trineo!
 Ayuda a Santa Claus a encontrar el trineo que Rodolfo escondio