

MyPlate- Rethink Your Drink- Heart Health

3rd grade- 5th grade

MyPlate Connection

Teacher says- “Drinking water is an important aspect of wellness and complements the principles of MyPlate. MyPlate emphasizes the importance of consuming a variety of foods: fruits, vegetables, grains, protein, and dairy. While MyPlate does not specifically include water as one of its sections, staying hydrated is essential for supporting the body's functions and optimizing the absorption and digestion of these nutrients. Try adding fruit or vegetables to your water for an extra flavor!”

Nutrition Objective

Students will understand the value of hydrating with water, especially when engaging in MVPA.

Cross Curricular Connection

ELA, Science

Materials

- **Ingredients**
 - fruit water
 - canned mango
 - pineapple
 - cilantro
 - lemon
- **Lesson Materials**
 - 5th grade only-Stethoscopes
 - 1 alcohol swab per student

Essential Vocabulary

Pulse- The movement of blood by a beating heart.
“My pulse gets faster when I am active.”

Moderate to Vigorous Physical Activity (PA)

Movements

- **Standing: Jumping Jacks (30 seconds)**
- **Seated: "Jack Arms" (30 seconds)**
- **Prompt:** Do you feel a difference in your heart rate?
- **Standing: Marches (30 seconds)**
- **Seated: Marching Arms (30 seconds)**
- **Standing: Squat Hops (30 seconds)**

- *How does your heart feel before physical activity?*
- *How does your heart feel after physical activity?*

Lesson Process

Key Points

Teacher says- "Feeling your pulse when exercising is a fun way to see how hard your heart is working. When you participate in physical activities like running, biking, wheelchair basketball, or jumping and dancing, your heart beats faster to pump more blood and oxygen to your muscles. This helps your heart grow stronger!"

Teacher asks- "What are other signs your body is working hard during physical activities?"

Speaking stem for students- "Signs my body is working hard during physical activities are...."

Teacher summarizes- Signs of engaging in moderate to vigorous physical activity can differ depending on an individual's abilities and the type of activity being performed.

Level	What It Feels Like	What It Looks Like
Light Activity	<ul style="list-style-type: none">- Breathing is normal.- No noticeable increase in heart rate.- No sweating or mild warmth.	<ul style="list-style-type: none">- Easy movements, like casual walking.- Able to carry on a full conversation.
Moderate Activity	<ul style="list-style-type: none">- Breathing is faster but you can still talk.- Heart is beating faster than normal.- Light sweating starts after a few minutes.	<ul style="list-style-type: none">- Sustained movements, like brisk walking.- Facial expression may look focused but relaxed.
Vigorous Activity	<ul style="list-style-type: none">- Breathing is much faster; speaking more than a few words is difficult.- Heart is beating rapidly.- Sweating starts quickly, with muscles feeling engaged and warm.	<ul style="list-style-type: none">- Intense movements, like running or jumping.- Facial expression may show effort or determination.

Teacher says- "Engaging in moderate to vigorous physical activity (MVPA) can make your heart beat faster, your breathing get quicker, and your body warmer. Why? Because your heart is having a workout, too; it gets stronger each time you play and move. Your pulse can be felt both on your neck and wrist

Teacher summarizes- During physical activity (PA), the body heats up as muscles work harder and the heart pumps faster. To cool itself down, the body sweats, losing water and important electrolytes. This increases the demand for water to stay hydrated and keep the body functioning properly. When you are dehydrated, your energy drops, muscles may cramp, and it becomes harder for your body to perform well or cool down effectively.

Consuming water instead of sugary drinks is essential during PA because water is quickly absorbed and effectively replenishes the fluids lost through sweat. Sugary drinks, on the other hand, can slow this process due to their high sugar content, which requires digestion and can even lead to further dehydration. Water ensures your body stays balanced and focuses your body and brain on performance and recovery.

Watch-How to Feel Your Heartbeat!

<https://youtu.be/tF9-jLZNM10>

Lesson Activity (Exit ticket)

The more you exercise your body, the more you exercise your heart!

As a whole class, complete the PA activity again and determine your individual pulse.

Directions for 3rd and 4th grade activity

Find the Pulse on Your Wrist (radial)

- Hold out one of your hands with the palm facing up.
- Use the other hand to place two fingers (your index and middle fingers) on the inside of your wrist, below your thumb.
- Press gently until you feel a little thumping or beating under your fingers. That's your pulse!

Find the Pulse on Your Neck (carotid)

- If you can't find your pulse on your wrist, try finding it on your neck.
- Place two fingers (your index and middle fingers) on the side of your neck, just below your jawline and next to your windpipe.
- Press gently until you feel a little thumping or beating. That's your pulse!

Step 4: Count Your Heartbeats

- Once you find your pulse, count how many beats you feel in 30 seconds and then double that amount (x2) You can use a timer or count along with a teacher.

5th grade stethoscope activity

Listening to Your Heart

Objective: Help students explore the connection between hydration, heart health, and mindfulness by using a stethoscope to listen to their heartbeat.

Materials:

- Stethoscope(s)
- Alcohol swabs (for cleaning between uses)

Instructions (5 minutes):

(Repeat PA Activity for Expansion)

1. Introduction (1 minute)

2. Explain that the heart is like a pump, working nonstop to send blood (which is mostly water!) around our bodies. Drinking water helps it work efficiently.
3. Tie in mindfulness by noting that paying attention to how our body works, like listening to our heartbeat, helps us stay aware of what it needs to stay healthy.

4. Using the Stethoscope (3 minutes):

5. Show students how to use the stethoscope: place the chest piece on the upper left part of the chest and listen quietly.
6. Emphasize hygiene: demonstrate cleaning the stethoscope with an alcohol swab before and after each use.
7. Students take turns listening to their heartbeat. Encourage them to notice how fast or slow it beats and how it feels to pause and listen.

8. Wrap-Up and Connection (1 minute):

9. After the activity, discuss briefly:
10. "How did it feel to listen to your heartbeat?"
11. "What do you think your heart needs to stay strong and healthy?" (Highlight drinking water as an important factor.)

Key Takeaway: Being mindful of our body helps us make choices, like drinking water, that keep our hearts healthy and strong!

Lesson Expansion Activity

- **Water - Hydration Demonstration**

- **Objective:** Demonstrate to students the importance of drinking water by observing the effects of hydration on cilantro over 1-2 days.

- **Materials:**

- Two small bowls or cups
- Water
- A few sprigs of fresh cilantro
- Observation chart (optional)

- **Introduction (1 minute)**

- Teacher Explains- Human bodies, like plants, need water to stay healthy and function well. Point out that sugary drinks do not provide hydration as water does.

- **Setup the Experiment (2-3 minutes)**

- Distribute two cups, water, and cilantro.
- Instruct the students to fill one cup halfway with water and leave the other empty.
- Have student(s) place a few sprigs of cilantro into the cup with water and the remaining sprigs in the empty cup.

- **Explain the Observation Period (1 minute)**

- Tell students to observe the cilantro over the next day or two. They should notice how the cilantro in water stays fresh and vibrant, while the cilantro out of water becomes wilted and dry.
- Encourage students to keep an observation log or discuss their findings with the class during the next few days.

- **Wrap-Up Discussion:**

- After 1-2 days, ask:
- “What happened to the cilantro in water vs. the cilantro out of water?”
- “How can we apply this to our own bodies?”
- Remind students, water keeps our bodies fresh and strong, just like it does for plants!

Mindfulness Moment

After engaging in a fun physical activity, we might feel too excited to calm down. Here are a few activities to help calm your mind and body:

1. **Color Hunt:** Count 5 items of a similar color in your classroom.
2. **Breathing Exercise:** Notice your breaths—breathe in through your nose and push out through your mouth.
3. **Visualization:** Close your eyes and visualize your next task.

These activities can help you relax and get ready for what's next!

Students Can

All students can participate in the food prep in some way. Students may open cans, wash produce, cut foods with appropriate knives, mix foods, and serve peers. Support students with hand over hand if needed.

Preparation and Recipe

Fruit Water and Fruity Fuel Salad

fruit water

canned mango

pineapple

cilantro (reserve a few springs to place in water)

lemon



Directions

- 1.) Students open and drain the cans of mango and pineapple, then pour the fruit into a large serving bowl. Set aside a quarter cup of the fruit for the fruit water.
- 2.) Students rinse the lemon and cilantro.
- 3.) Students will chop the cilantro and add it to the bowl with the mango and pineapple.
- 4.) Cut the lemon in half and squeeze it over the fruit salad. After squeezing, place the lemon halves into the fruit water.
- 5.) Serve each student a cup of fruit water and a tasting of fruit salad.

**Colorado
Comprehensive
Health
Standard(s)**

Third Grade, Standard 2. Physical and Personal Wellness. 1. Apply knowledge and skills to engage in lifelong healthy eating.

Fourth Grade, Standard 2. Physical and Personal Wellness. 1. Apply knowledge and skills to engage in lifelong healthy eating. 3. Apply knowledge and skills related to health promotion, disease prevention, and health maintenance.

Fifth Grade, Standard 2. Physical and Personal Wellness. 1. Demonstrate the ability to make good decisions about healthy eating behaviors. 3. Apply knowledge and skills related to health promotion, disease prevention, and health maintenance.

For additional activities and information visit <https://colosph.cuanschutz.edu/school-wellness>



**Rocky Mountain
Prevention Research Center**
colorado school of public health



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. This institution is an equal opportunity provider.

MiPlato - Reconsidere su bebida - Salud cardíaca

3rd-5th grado

Conexión de MiPlato

El maestro dice: “Beber agua es un aspecto importante del bienestar y complementa los principios de MiPlato. MiPlato enfatiza la importancia de consumir una variedad de alimentos: frutas, verduras, granos, proteínas y productos lácteos. Si bien MiPlato no incluye específicamente el agua como una de sus secciones, mantenerse hidratado es esencial para apoyar las funciones del cuerpo y optimizar la absorción y digestión de estos nutrientes. ¡Pruebe agregar frutas o verduras a su agua para darle más sabor!”

Objetivo nutricional

Los estudiantes comprenderán el valor de hidratarse con agua, especialmente cuando realizan AFMV.

Conexión interdisciplinaria

ELA, Ciencias

Materiales

Ingredientes

agua de frutas
mango enlatado
piña
cilantro
limón

Materiales de la lección

Solo para estudiantes de 5.º grado: estetoscopios
1 toallita con alcohol por estudiante

Vocabulario esencial

Pulso: el movimiento de la sangre por el latido del corazón.
“Mi pulso se acelera cuando estoy activo”.

Actividad física de moderada a vigorosa (PA)

Movimientos

- De pie: Saltos de tijera (30 segundos)
- Sentado: "Abriendo y cerrando los brazos" (30 segundos)
- Indicación: ¿Sientes una diferencia en tu frecuencia cardíaca?
- De pie: Marcha (30 segundos)
- Sentado: Marcha con brazos (30 segundos)
- De pie: sentadillas con saltos (30 segundos)
- ¿Cómo se siente el corazón antes de la actividad física?
- ¿Cómo se siente el corazón después de la actividad física?

Proceso de la Lección

Puntos claves

El maestro dice: “Tomarse el pulso al hacer ejercicio es una forma divertida de ver cuánto está trabajando el corazón. Cuando participas en actividades físicas como correr, andar en bicicleta, jugar al baloncesto en silla de ruedas o saltar y bailar, el corazón late más rápido para bombear más sangre y oxígeno a los músculos. ¡Esto ayuda a que el corazón se haga más fuerte!”

El maestro pregunta: “¿Cuáles son otras señales de que tu cuerpo está trabajando duro durante las actividades físicas?”

Ejemplo de comienzo de frases para estudiantes:

“Las señales de que mi cuerpo está trabajando duro durante las actividades físicas son cuando...”

El maestro resume: Las señales de estar haciendo una actividad física moderada a vigorosa pueden variar según las habilidades de una persona y el tipo de actividad que se esté realizando.

Nivel	Lo que se siente	Cómo se ve
Actividad ligera	-La respiración es normal -No hay aumento notable de la frecuencia cardíaca. -No hay sudor y el calor es leve.	Movimientos fáciles, como caminar de manera informal. -Capacidad para mantener una conversación completa.
Actividad moderada	Para mantener tu cuerpo fresco y lleno de energía.	Movimientos sostenidos, como caminar a paso ligero. -La expresión facial puede parecer concentrada pero relajada.
Actividad vigorosa	Para ayudar a tu cuerpo a recuperarse y sentirse bien	-Movimientos intensos, como correr o saltar. -La expresión facial puede mostrar esfuerzo o determinación.

El maestro dice: “Realizar una actividad física moderada a vigorosa (MVPA, por sus siglas en inglés) puede hacer que tu corazón lata más rápido, tu respiración se acelere y tu cuerpo se caliente. ¿Por qué? Porque tu corazón también está haciendo ejercicio; se hace más fuerte cada vez que juegas y te mueves. Tu pulso se puede sentir tanto en tu cuello como en tu muñeca.

El maestro resume: Durante la actividad física (AF), el cuerpo se calienta a medida que los músculos trabajan más duro y el corazón bombea más rápido. Para enfriarse, el cuerpo suda, perdiendo agua y electrolitos importantes. Esto aumenta la necesidad de agua para mantenerse hidratado y mantener el cuerpo funcionando correctamente. Cuando estás deshidratado, tu energía disminuye, los músculos pueden sufrir calambres y se vuelve más difícil para tu cuerpo funcionar bien o enfriarse de manera efectiva. Consumir agua en lugar de bebidas azucaradas es esencial durante la actividad física porque el agua se absorbe rápidamente y repone en efecto los líquidos perdidos a través del sudor. Las bebidas azucaradas, por otro lado, pueden hacer más lento este proceso debido a su alto contenido de azúcar, que requiere digestión e incluso puede provocar una mayor deshidratación. El agua garantiza que tu cuerpo se mantenga equilibrado y que tu cuerpo y cerebro se concentren en el rendimiento y la recuperación.

Mira: ¡Cómo sentir los latidos del corazón!

<https://youtu.be/tF9-jLZNM10>

Actividad de clase (Boleto de salida)

¡Cuanto más ejercites tu cuerpo, más ejercitarás tu corazón!

En grupo/salón de clase, haga nuevamente la actividad física y determina tu pulso individual.

Instrucciones para la actividad de 3.º y 4.º grado

Encuentra el pulso en tu muñeca (radial)

- Extiende una de tus manos con la palma hacia arriba.
- Usa la otra mano para colocar dos dedos (el índice y el medio) en la parte interna de tu muñeca, debajo del pulgar.
- Presiona suavemente hasta que sientas un pequeño golpe o latido debajo de tus dedos. ¡Ese es tu pulso!

Encuentra el pulso en tu cuello (carótida)

- Si no puedes encontrar tu pulso en tu muñeca, intenta buscarlo en tu cuello.
- Coloca dos dedos (el índice y el medio) a un costado de tu cuello, justo debajo de la línea de la mandíbula y al lado de la tráquea.
- Presiona suavemente hasta que sientas un pequeño golpe o latido. ¡Ese es tu pulso!

Paso 4: Cuenta los latidos de tu corazón

- Una vez que encuentres tu pulso, cuenta cuántos latidos sientes en 30 segundos y luego duplica esa cantidad (x2). Puedes usar un cronómetro o contar junto con un maestro.

Actividad con estetoscopio para 5.º grado

Escuchar el corazón

Objetivo: ayudar a los estudiantes a explorar la conexión entre la hidratación, la salud cardíaca y la atención plena mediante el uso de un estetoscopio para escuchar los latidos del corazón.

Materiales:

Estetoscopio(s)

Toallitas con alcohol (para limpiar entre usos)

Instrucciones (5 minutos):

(Repita la actividad de AF para ampliar)

1. Introducción (1 minuto)

- a. Explique que el corazón es como una bomba que trabaja sin parar para enviar sangre (que es principalmente agua) a todo el cuerpo. Beber agua ayuda a que funcione de manera eficiente.
- b. Incorpora la atención plena señalando que poner atención a cómo funciona nuestro cuerpo, como escuchar los latidos del corazón, nos ayuda a estar conscientes de lo que se necesita para mantenerse saludable.

2. Uso del estetoscopio (3 minutos):

- a. Muestre a los estudiantes cómo usar el estetoscopio: coloque la pieza del pecho en la parte superior izquierda del pecho y escuche en silencio.
- b. Enfatique la higiene: demuestre cómo limpiar el estetoscopio con una toallita con alcohol antes y después de cada uso.
- c. Los estudiantes toman turnos para escuchar los latidos de su corazón. Anímelos a notar qué tan rápido o lento late y cómo se siente al hacer una pausa y escuchar.

3. Resumen y conexión (1 minuto):

- a. Después de la actividad, analice brevemente:
- b. “¿Cómo te sentiste al escuchar los latidos de tu corazón?”
- c. “¿Qué crees que necesita tu corazón para mantenerse fuerte y saludable?” (destaque el hecho de beber agua como un factor importante).

Conclusión clave: Ser consciente de nuestro cuerpo nos ayuda a tomar decisiones como beber agua, que mantienen nuestro corazón sano y fuerte.

Actividad de profundización de la lección

Agua: Demostración de hidratación

Meta: Demostrar a los estudiantes la importancia de beber agua observando los efectos de la hidratación en el cilantro durante 1 o 2 días.

Materiales:

- Dos tazones o tazas pequeñas
- Agua
- Unas ramitas de cilantro fresco
- Cuadro de observación (opcional)

1. Introducción (1 minuto)

- El maestro explica: el cuerpo humano, al igual que las plantas, necesita agua para mantenerse sano y funcionar bien. Señale que las bebidas azucaradas no hidratan como lo hace el agua.

2. Prepare el experimento (2-3 minutos)

- a. Pase dos tazas, agua y cilantro.
- b. Indique a los estudiantes que llenen una taza hasta la mitad con agua y dejen la otra vacía.
- c. Pida a los estudiantes que coloquen algunas ramitas de cilantro en la taza con agua y las ramitas que sobran en la taza vacía.

3. Explique el período de observación (1 minuto)

- a. Dígales a los estudiantes que observen el cilantro durante los próximos días. Deben notar cómo el cilantro en agua se mantiene fresco y vibrante, mientras que el cilantro fuera del agua se marchita y se seca.

- b. Anime a los estudiantes a llevar un registro de observaciones o a hablar sobre los hallazgos con la clase durante los próximos días.

• Discusión de cierre:

- Después de 1 o 2 días, pregunte:
- “¿Qué pasó con el cilantro en agua en comparación con el cilantro fuera del agua?”
- “¿Cómo podemos aplicar esto a nuestros propios cuerpos?”
- Recuerde a los estudiantes que el agua mantiene nuestros cuerpos frescos y fuertes, ¡al igual que lo hace con las plantas!

Momento de atención plena

Después de participar en una actividad física divertida, es posible que nos sintamos demasiado emocionados. A continuación, se incluyen algunas actividades que pueden ayudar a calmar la mente y el cuerpo:

1. **Búsqueda de colores:** cuenta 5 elementos de un color similar en el salón de clase.
2. **Ejercicio de respiración:** observa tu respiración: inhala por la nariz y exhala por la boca.
3. **Visualización:** cierra los ojos y visualiza tu próxima tarea.

¡Estas actividades pueden ayudarte a relajarte y prepararte para lo que viene a continuación!

Los estudiantes podrán

Todos los estudiantes pueden participar de alguna forma en la preparación de los alimentos. Los estudiantes pueden abrir latas, lavar productos, cortar alimentos con cuchillos apropiados, mezclar alimentos y servir a sus compañeros. Se puede ayudar a los estudiantes con la mano sobre la mano si necesario.

Preparación y receta

Ensalada energética de frutas y agua de frutas

agua de frutas

mango enlatado

piña

cilantro (guarde algunas ramitas para poner en el agua)

limón



Instrucciones:

- 1.) Los estudiantes abren y escurren las latas de mango y piña, luego ponen la fruta en un tazón grande para servir. Reservar un cuarto de taza de la fruta para el agua de frutas.
- 2.) Los estudiantes enjuagan el limón y el cilantro.
- 3.) Los estudiantes pican el cilantro y lo agregan al tazón con el mango y la piña.
- 4.) Corta el limón por la mitad y exprimirlo sobre la ensalada de frutas. Después de exprimirlo, colocar las mitades del limón en el agua de frutas.
- 5.) Sirva a cada estudiante una taza de agua de frutas y una degustación de la ensalada de frutas.

**Norma(s)
sanitaria(s)
integral(es) de
Colorado**

Tercer Grado, Norma 2. Bienestar físico y personal. 1. Aplicar conocimientos y habilidades para participar en una alimentación saludable durante toda la vida.

Cuarto Grado, Norma 2. Bienestar físico y personal. 1. Aplicar conocimientos y habilidades para participar en una alimentación saludable durante toda la vida. 3. Aplicar conocimientos y habilidades relacionados con la promoción de la salud, la prevención de enfermedades y el mantenimiento de la salud.

Quinto Grado, Norma 2. Bienestar físico y personal. 1. Demostrar la capacidad de tomar buenas decisiones sobre comportamientos alimentarios saludables. 3. Aplicar conocimientos y habilidades relacionados con la promoción de salud, la prevención de enfermedades y el mantenimiento de la salud.

Para actividades adicionales, canciones e información, visite <https://coloradosph.cuanschutz.edu/school-wellness>



**Rocky Mountain
Prevention Research Center**
colorado school of public health



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades

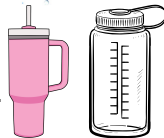
SCHOOL & COMMUNITY WELLNESS PROGRAM

Drink your water! Family Letter

It is important for your overall health to drink plenty of water throughout the day.

Some tips to increase your water consumption:

- Add fruit or herbs to your water.
- Carry and refill a water bottle throughout the day.
- Eat high water content foods such as cucumbers, celery or watermelon.
- Drink lots of water while you are engaging in moderate to vigorous physical activity (MVPA).



Hydration helps our bodies with absorption of nutrients, digestion, protecting our organs and tissues, and can boost our energy!



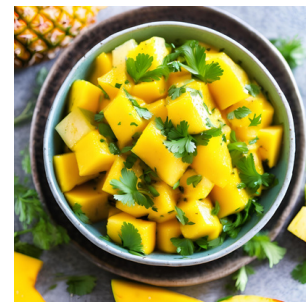
Fruity Fuel Salad

Canned mango
Canned pineapple

Cilantro
Lemon

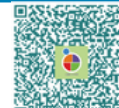


1. Open and drain the cans of mango and pineapple, then pour the fruit into a large serving bowl.
2. Rinse the lemon and cilantro.
3. Chop the cilantro and add it to the bowl with the mango and pineapple.
4. Cut the lemon in half and squeeze it over the fruit salad. After squeezing, place the lemon halves into the fruit water.
5. Enjoy with a big glass of water!



Resources

The Shop Simple with MyPlate App can help you plan budget friendly, nutritious meals. After entering your ZIP Code, you will be directed to stores that accept SNAP EBT near you.
visit <https://www.myplate.gov/app/shopsimple>



Rocky Mountain
Prevention Research Center
colorado school of public health



SNAP-Ed
Division of Food & Energy Assistance

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.
This institution is an equal opportunity provider.

PROGRAMA DE BIENESTAR ESCOLAR Y COMUNITARIO

¡Beba su agua! Carta para la familia

Es importante para la salud en general beber mucha agua durante el día.

Algunos consejos para aumentar el consumo de agua:

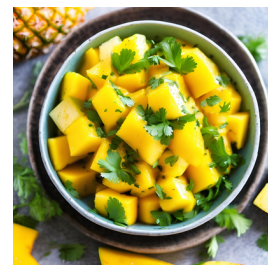
- Agregue frutas o hierbas aromáticas a su agua.
- Lleve consigo una botella de agua y rellénela durante el día.
- Coma alimentos con alto contenido de agua, como pepinos, apio o sandía.
- Beba mucha agua mientras realiza actividad física moderada a vigorosa-AFMV (MVPA, por sus siglas en inglés).



La hidratación ayuda a nuestro cuerpo a absorber nutrientes, a digerir, a proteger nuestros órganos y tejidos y puede aumentar nuestra energía.

Ensalada de frutas

energética
Mango enlatado
Piña enlatada
Cilantro
Limón



1. Abra y escurra las latas de mango y piña, luego ponga la fruta en un recipiente grande para servir.
2. Enjuague el limón y el cilantro.
3. Corte el cilantro y agréguelo al recipiente con el mango y la piña.
4. Corte el limón por la mitad y exprímalo sobre la ensalada de frutas. Después de exprimirlo, ponga las mitades de limón en el agua de la fruta.
5. ¡Disfrútelo con un vaso de agua bien grande!

Recursos

La aplicación "Shop Simple" (sitio en inglés) con MiPlate puede ayudarle a planear comidas nutritivas y económicas. Después de introducir su código postal, le indicará que tiendas aceptan SNAP EBT que estén cerca de usted
visit <https://www.myplate.gov/app/shopsimple>



Rocky Mountain
Prevention Research Center
colorado school of public health



SNAP-Ed
Division of Food & Energy Assistance

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.