

# Fortalezca sus huesos



Para mantener mis huesos fuertes, esta semana **comeré o beberé**:

---

---

Para mantener mis huesos fuertes, esta semana **haré** (actividad física):

---

---



Nuestra próxima lección será el \_\_\_\_\_ a las \_\_\_\_\_.

(día) (hora)



An equal access and equal opportunity University. <https://col.st/110t3> | Una universidad con igualdad de acceso y igualdad de oportunidades. <https://col.st/110t3>

These materials are aligned with the Expanded Food and Nutrition Education Program (EFNEP) from the USDA National Institute of Food and Agriculture (NIFA). | Estos materiales están alineados con el Programa Ampliado de Educación Alimentaria y Nutricional (EFNEP) del Instituto Nacional de Alimentación y Agricultura (NIFA) del USDA.

© 2023 Colorado State University all rights reserved



**COLORADO STATE UNIVERSITY**  
EXTENSION