

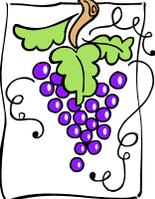
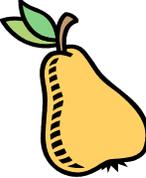
¡COMA SUS FRUTAS Y VERDURAS!

Actividad autodidáctica



ACTIVIDAD 1: ¿Qué frutas y verduras come usted?

➔ En el siguiente cuadro, marque con un círculo todas las frutas y verduras que haya comido hoy y ayer. Si comió alguna otra fruta o verdura que no figura en la lista, por favor escríbalas en la columna correcta según el color, y márkuelas con un círculo.

Morado/Azul	Rojo	Naranja oscuro	Amarillo anaranjado	Verde	Blanco
Uvas moradas		Mango	Naranja	Espinacas	Cebollas
Uvas pasas	Jitomate	Camotes	Toronja	Calabacitas	Ajo
Ciruelas	Salsa de jitomate	Melón	Papaya	Kiwi	Puerros
Arándanos	Jugo de jitomate	Zanahorias	Nectarina	Lechuga romana	Cebolletas
Repollo morado	Sandía	Albaricoques	Durazno	Guisantes	
Ciruelas secas	Guayabas	Calabazas	Peras	Brócoli	Cebollinos
	Cerezas			Repollo verde	Papas
	Fresas			Acelgas	Plátanos
	Betabeles			Ejotes	
	Manzanas rojas			Apio	
	Cebollas rojas			Pepinos	
				Manzanas verdes	

1. ¿Comió otras frutas o verduras que no están mencionadas aquí? ¿Cuales?

2. ¿Qué colores fueron los que más comió? (marque con un círculo)

Azul/Morado Rojo Naranja oscuro Amarillo anaranjado Verde Blanco

3. ¿Qué colores fueron los que menos comió? (marque con un círculo)

Azul/Morado Rojo Naranja oscuro Amarillo anaranjado Verde Blanco

Continúa al dorso . . .

Come frutas y verduras de varios colores todos los días.

¿Sabía usted...?

- El color de una fruta o verdura nos da una idea de sus beneficios para la salud.
- Cada color tiene sustancias vegetales diferentes que parecen ayudar al cuerpo a luchar contra las enfermedades y a retrasar las señales de envejecimiento.
- Todas las frutas y verduras contienen diferentes vitaminas y minerales.
- Las frutas y verduras son una buena fuente de fibra.

ACTIVIDAD 2: Cómo comer más frutas y verduras

Una manera fácil de comer una cantidad suficiente de estos alimentos es incluir por lo menos una fruta o verdura en cada comida o bocadillo.

➔ **En el menú de un día que sigue, agregue una fruta o verdura a cada comida o bocadillo.**

Ayuda: Fíjese en el cuadro de la Actividad 1 para sacar ideas de frutas y verduras.

Menú modelo de un día

Desayuno

Cheerios (cereal)
Leche

(Agregue una fruta o verdura)

Bocadillo de la mañana

Galletitas integrales

(Agregue una fruta o verdura)

Almuerzo

Sándwich de ensalada de atún
Queso en tiras

(Agregue una fruta o verdura)

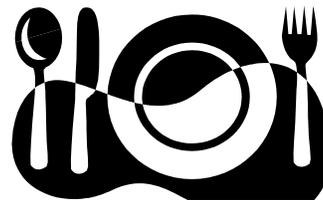
Bocadillo de la tarde

(Agregue una fruta o verdura)

Cena

Pollo asado
Arroz integral cocido al vapor
Leche baja en grasas (1%)

(Agregue una fruta o verdura)



Si desea panfletos informativos o recetas para aprender más sobre frutas y verduras, por favor hable con un miembro del personal de WIC.



Para solicitar este material en un formato alternativo, llame al 971-673-0040.

Adaptación de *San Diego State University Foundation*, junio de 2005

OS-740-ENGL