

Pruebe algo nuevo con

Frutas y verduras

Hoja de trabajo

Esta hoja de trabajo habla de frutas y verduras. Llene ambos lados de la hoja. Si en algún momento tiene algún duda, pregúntenos.

hábitos saludables cada día

Actividad: 1

¿Qué les falta a las comidas de su familia?

Instrucciones: Marque con una paloma (✓) todas las frutas y verduras que usted y su familia *nunca o casi nunca comen.*



Frutas

- | | |
|--|-------------------------------------|
| <input type="radio"/> Chabacanos | <input type="radio"/> Papaya |
| <input type="radio"/> Pera japonesa | <input type="radio"/> Duraznos |
| <input type="radio"/> Moras | <input type="radio"/> Piña |
| <input type="radio"/> Arándanos | <input type="radio"/> Plátano macho |
| <input type="radio"/> Melón | <input type="radio"/> Frambuesas |
| <input type="radio"/> Cerezas | <input type="radio"/> Sandía |
| <input type="radio"/> Arándanos agrios | |
| <input type="radio"/> Higos | |
| <input type="radio"/> Uvas | |
| <input type="radio"/> Melón dulce | |
| <input type="radio"/> Kiwi | |
| <input type="radio"/> Mango | |
| <input type="radio"/> Nectarinas | |

Verduras

- | | |
|---|---|
| <input type="radio"/> Espárragos | <input type="radio"/> Lechugas (de todo tipo, excepto la repolluda) |
| <input type="radio"/> Betabeles | <input type="radio"/> Hojas de mostaza |
| <input type="radio"/> Bok choy | <input type="radio"/> Nopales |
| <input type="radio"/> Brócoli | <input type="radio"/> Quingombó |
| <input type="radio"/> Coles de Bruselas | <input type="radio"/> Morro, jícara |
| <input type="radio"/> Zanahorias | <input type="radio"/> Calabaza |
| <input type="radio"/> Coliflor | <input type="radio"/> Repollo rojo |
| <input type="radio"/> Chayote | <input type="radio"/> Espinacas |
| <input type="radio"/> Col rizada | <input type="radio"/> Calabacitas |
| <input type="radio"/> Pepino | <input type="radio"/> Camote |
| <input type="radio"/> Berenjena | <input type="radio"/> Acelgas |
| <input type="radio"/> Jícama | <input type="radio"/> Hojas de nabo |
| <input type="radio"/> Berza | |
| <input type="radio"/> Puerros | |

¿De qué **fruta**, de las que marcó, le gustaría saber más?

¿De qué **verdura**, de las que marcó, le gustaría saber más?

Actividad:2

¿Por qué comer más?

Instrucciones: Marque con una paloma (✓) cada punto acerca de las frutas y verduras que sea importante para usted.

- tienen pocas calorías de manera natural y la mayoría no tienen grasa
- ayudan a llegar a un peso saludable
- ayudan a reducir el riesgo de muchos tipos de cáncer
- contienen muchas vitaminas y minerales
- contienen muchísima fibra

Actividad:3

¿Es fácil comer más!

Incluya por lo menos una fruta o verdura a cada comida y bocadillo.

Instrucciones: Use el Menú de muestra de un día y agregue una fruta o una verdura a cada comida y bocadillo.

Sugerencia: Para tener ideas de algunas frutas y verduras fíjese en lo que marcó en la Actividad 1.



Menú de muestra de un día

Desayuno

Cereal
Leche

Almuerzo

Sándwich de atún

Cena

Pollo horneado
Arroz integral
Leche al 1% baja en grasa

Bocadillo de la mañana

Galletas saladas de trigo integral

Bocadillo de la tarde

Palitos de queso

Bocadillo de la noche

Yogurt

Marque con una paloma (✓) cuál de las siguientes le gustaría tener.

- Recetas
- Consejos para seleccionar y guardar frutas y verduras
- Ideas para comer más frutas y verduras

DESARROLLADO POR EL
PROGRAMA DE WIC DE
CALIFORNIA



¡Muchas gracias por participar en esta actividad!

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades
IC# 940178 (5/10) – Spanish 