

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 alguna 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 repollada) |
| <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

Bocadillo de la mañana

Galletas saladas de trigo integral

Almuerzo

Sándwich de atún

Bocadillo de la tarde

Palitos de queso

Cena

Pollo horneado
Arroz integral
Leche al 1% baja en grasa

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



¡Muchas gracias por participar en esta actividad!

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

Envíe su formulario completo seleccionando su clínica a continuación: