

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

#### 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