

# PÓNGALE COLOR a la mesa familiar



**USDA** Para más consejos saludables y recetas gratis visite [ComeSanoViveMejor.org](http://ComeSanoViveMejor.org)

**Campeones del Cambio**  
La Red de Nutrición de Arizona

## Comer Saludable es Bueno para ti de la Cabeza a los Pies.

Las verduras y frutas pueden hacer cosas maravillosas por tu cuerpo. ¡Aliméntate con estas comidas para mantenerte fuerte y sano!

**Ojos** - Las verduras y frutas te ayudan a mantener tu visión saludable.



Brócoli

Zanahorias

**Cerebro** - Las verduras y frutas te ayudan a aprender mejor en la escuela.



Arándanos azules

Aguacate

**Dientes** - Las verduras y frutas te ayudan a tener una sonrisa sana.



Manzanas

Tomates

**Piel** - Las verduras y frutas te ayudan a sanar nuestra piel cuando nos raspamos o nos cortamos.



Naranja

Pimientos

**Sistema Digestivo** - Las verduras y frutas te ayudan a mantener sano tu aparato digestivo.



Manzanas

Frijoles

**Músculos** - Las verduras y frutas nos ayudan a mantener fuertes nuestros músculos.



Chícharos

Plátano

**Corazón** - Las verduras y frutas te ayudan a que tu corazón esté sano.



Toronja

Col (morada)

**Huesos** - verduras y frutas nos ayudan a mantener nuestros huesos fuertes



Espinacas

Col Rizada

## ¿Dónde Están las Verduras y Frutas?

¡Las verduras y frutas se pueden encontrar en muchos lugares! Trata de encontrar una verdura o fruta en los lugares que aparecen abajo. Escribe lo que encuentres.

En la charola del almuerzo en la escuela \_\_\_\_\_

En la fila para el almuerzo en la escuela \_\_\_\_\_

En un cartel en tu escuela \_\_\_\_\_

En el almuerzo de tu maestra o director \_\_\_\_\_

Parte de una fiesta en el salón de clases \_\_\_\_\_

En un jardín cerca de tu casa o escuela \_\_\_\_\_

En el supermercado \_\_\_\_\_

En tu refrigerador \_\_\_\_\_

En el plato de tu cena \_\_\_\_\_

En un comercial de TV \_\_\_\_\_

¿Cuál fue el lugar más fácil para encontrar una verdura o fruta? \_\_\_\_\_

¿Cuál fue el lugar más difícil para encontrar una verdura o fruta? \_\_\_\_\_

¿Hubo algún lugar donde no pudiste encontrar una verdura o fruta? \_\_\_\_\_

## Sándwich de Crema de Cacahuete y Fruta

### Ingredientes

- |                                      |                                    |
|--------------------------------------|------------------------------------|
| 1 manzana verde, en rebanadas finas  | 2 cucharadas de crema de cacahuete |
| 1 plátano, en rebanadas finas        | 1 cucharada de miel de maple       |
| 2 rebanadas de pan de trigo integral | Canela                             |

### Preparación

- Lávese las manos con agua tibia y jabón.
- Lave la manzana. Corte la manzana y quítele las semillas.
- Rebane la manzana y el plátano.
- Tueste el pan.
- Unte la crema de cacahuete en ambos panes.
- Ponga la fruta en capas.
- Báñelas con la miel de maple.
- Espolvoree con la canela.

2 porciones de ½ sándwich cada uno

**Información de nutrición por porción:** 281 Calorías, 46 gm de Carbohidratos, 7.9 gm de Proteínas, 9.37 gm de Grasa Total, 1.86 gm de Grasa Saturada, 0.02 gm de Grasa Artificial, 0 mg de Colesterol, 7.5 gm de Fibra, 21.5 gm de Azúcar Total, 197 mg de Sodio, 75 mg de Calcio, 28.5 mcg de Acido Fólico, 1.19 mg de Hierro y 30% de Calorías de Grasa

*Cortesía de: What Should I Eat for Breakfast Today (¿Qué comeré para el desayuno hoy?)*

Para más recetas gratis, visite [ComeSanoViveMejor.org](http://ComeSanoViveMejor.org) o llame al 1-800-695-3335.

## ¡Hay muchas maneras de alimentarse con verduras y frutas durante el día!

- Cómete una fruta al desayuno o agrega fruta a tu cereal o avena.
- Disfrute tu verdura favorita como bocadillo.
- Come las verduras y frutas que sirven en el almuerzo de tu escuela.
- Pídele a tu familia que incluya tu verdura favorita en la cena.
- Escoge una fruta la próxima vez que vayas de compras. ¡Cómelas como bocadillo!



## ¡Come bien para jugar mucho!

Necesitas al menos 60 minutos de actividad física cada día. ¡La actividad física debe ser divertida! Haz cosas que disfrutes como pasear en bicicleta, jugar con tu mascota, bailar con tus amigos o corretear durante el recreo.

