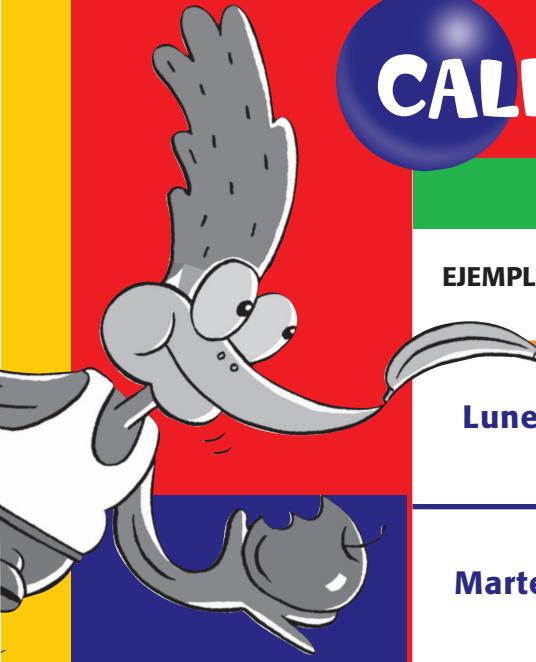


# CALENDARIO Semanal de Frutas y Verduras

HIP TO BE FIT®



ESTAS COMIENDO  
TODOS TUS ALIMENTOS  
DE DISTINTOS  
COLORES?

Cuántas porciones de fruta y verdura comes cada día? Estás comiendo de los 5 grupos? Lleva la cuenta de todo lo que comes por una semana, pon los nombres de las frutas y que comiste. Procura comer porciones cada vez que las comes, busca el día de la semana y busca el grupo del que comiste. Procura comer 5 ó más porciones al día. Por lo menos una que corresponda a cada color.

Una porción es:

1 fruta de tamaño mediano  
1 taza de fruta seca  
1/2 taza de fruta fresca, cocida,  
1 taza de verdura fresca, cocida,  
congelada o enlatada.  
1 taza de verdura cruda.  
3/4 taza (6 onzas líquidas)  
de jugo 100% de fruta

EJEMPLOS	AZUL/MORADO	VERDE	BLANCO	AMARILLO/ANARANJADO	ROJO
Lunes	½ taza uvas moradas	½ taza de brocoli	1 Plátano	1 naranja	½ taza jitomate
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					



# CONOCE TUS COLORES

## Conoce los alimentos del grupo AZUL Y MORADO

Blackberries  
Blueberries  
Black currants  
Ciruela pasa  
Elderberries  
Higos morados  
Uvas moradas  
Ciruelas  
Pasas  
Espárragos morados  
Col morada  
Zanahoria morada  
Berengena  
Endivia morada  
Pimiento morado  
Papas de carne morada  
Salsify negro

## Conoce los alimentos del grupo VERDE

Aguacate  
Manzanas verdes  
Uvas verdes  
Melón verde  
Kiwi  
Limas  
Pera verde  
Alcachofa  
Arugula  
Espárragos  
Broccoli  
Flor de broccoli

Col de brucelas  
Col china  
Ejotes  
Col verde  
Apio  
Col verde  
Chayote  
Pepino  
Endivia  
Verduras en hoja  
Poro  
Lechuga  
Cebolla verde  
Ocra  
Chicharo  
Pimiento verde  
Chicharo en cáscara  
Chicharo en vaina  
Espinacas  
Berro  
Calabazas

## Conoce los alimentos del grupo BLANCO

Plátanos  
Pera café  
Dátil  
Nectarina blanca  
Durazno blanco  
Coliflor  
Ajo  
Gengibre  
Alcachofa de Jerusalen  
Jícama  
Kohlrabi  
Hongos

Cebolla  
Parsnips  
Papas (carne blanca)  
Echalote  
Nabos  
Maíz blanco

## Conoce los alimentos del grupo AMARILLO Y ANARANJADO

Manzanas amarillas  
Chabacanos  
Melón  
Gooseberries  
Higos amarillos  
Toronja  
Kiwi dorado  
Limones  
Mangos  
Nectarinas  
Naranja  
Papaya  
Durazno  
Peras amarillas  
Pérsimos  
Piña  
Mandarina  
Betabel amarillo  
Calabaza mantequilla  
Zanahorias  
Pimiento amarillo  
Papas amarillas  
Calabaza  
Rutabaga  
Camote  
Maíz amarillo

Calabaza de verano  
Jitomate amarillo  
Calabaza de invierno

## Conoce los alimentos del grupo ROJO

Manzanas rojas  
Manzanas de sangre  
Cerezas  
Cranberries  
Uvas rojas  
Toronja rosa o roja  
Chicharos rojos  
Granada  
Raspberries  
Fresas  
Sandia  
Betabel  
Pimiento rojo  
Rábanos  
Cebolla roja  
Papas rojas  
Ruhibarbo  
Tomates saladet

1140 Alto Street  
Santa Fe, NM 87501  
(505) 983-7646  
[www.ndi-nm.org](http://www.ndi-nm.org)

Nombre \_\_\_\_\_

Firma del Padre \_\_\_\_\_

