

CALENDARIO Semanal de Frutas y Verduras

HIP TO BE **FIT**

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

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

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 brucas
Col china
Ejotes
Col verde
Apio
Col verde
Chayote
Pepino
Endivia
Verduras en hoja
Poro
Lechuga
Cebolla verde
Oca
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 Jerusalem
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
Limonas
Mangos
Nectarinas
Naranja
Papaya
Durazno
Pera 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

Nombre _____

Firma del Padre _____

