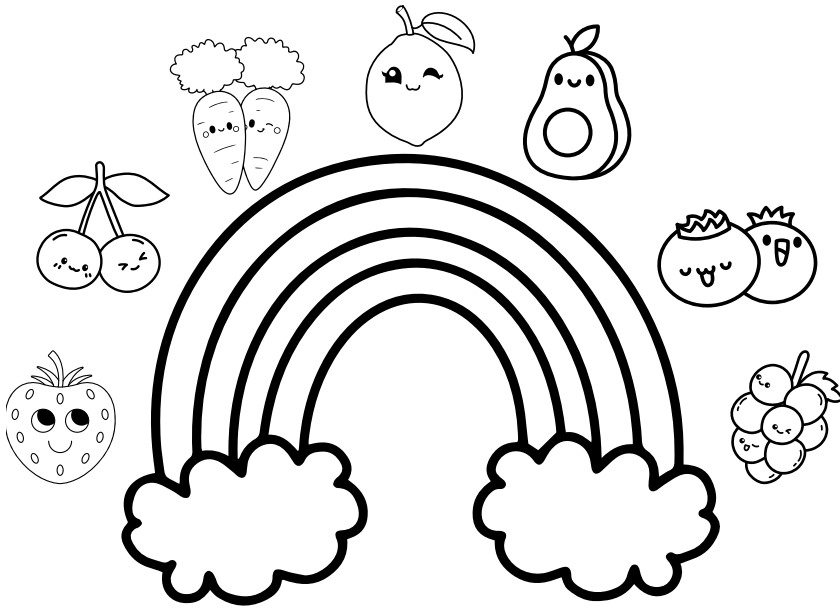


Mi Nombre Nutricional: \_\_\_\_\_

# LECCION 2: FRUTAS Y VERDURAS

Escribe tu fruta o verdura de esta semana: \_\_\_\_\_

**Dibuja o escribe 1 fruta o verdura para cada color.**



Rojo: \_\_\_\_\_

Naranja: \_\_\_\_\_

Amarillo: \_\_\_\_\_

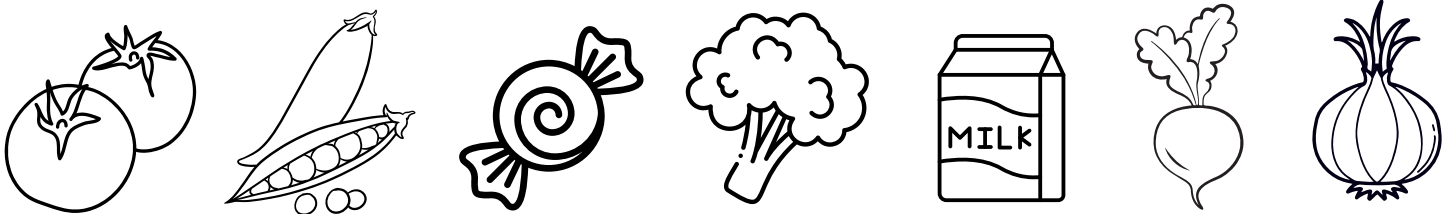
Verde: \_\_\_\_\_

Azul: \_\_\_\_\_

Violeta: \_\_\_\_\_

**"¡La fibra ayuda a limpiar tu cuerpo!"**

**Encierra en un círculo los alimentos que tienen fibra:**



**Utiliza el banco de palabras para llenar los espacios:**

1. Frutas y verduras nos ayudan a proporcionar \_\_\_\_\_ y a mantenernos sanos.
2. Un nutriente especial que nos proporcionan es la \_\_\_\_\_, ¡que nos ayuda a ir al baño!
3. Las \_\_\_\_\_ ayudan a nuestro cuerpo a combatir las enfermedades

## Banco de Palabras:

Energía

Vitaminas

Fibra

Mi Nombre Nutricional: \_\_\_\_\_

# ¡COME UN ARCOÍRIS!

¡Agrega mas  
alimentos integrales  
al arcoíris!

Violeta



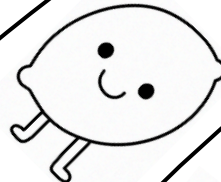
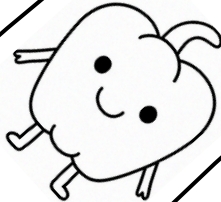
Rojo



Naranja



Amarillo



Verde

