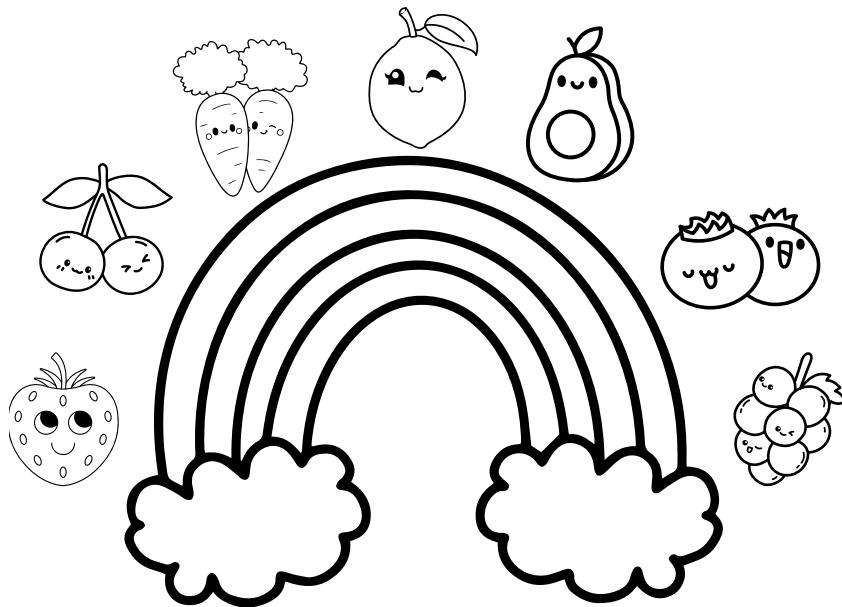


Mi Nombre Nutricional: \_\_\_\_\_

# 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: \_\_\_\_\_

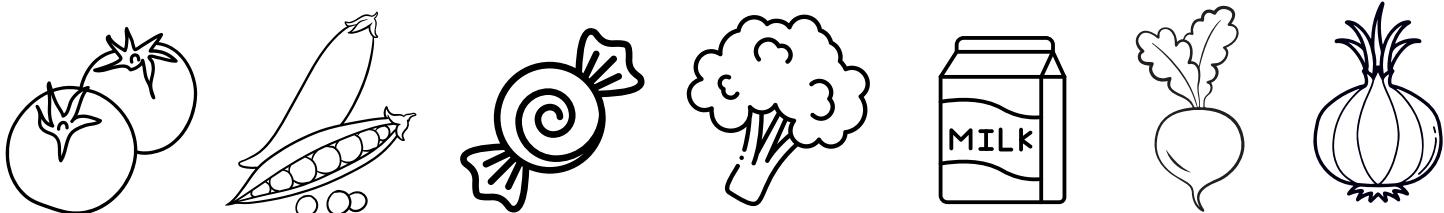
Verde: \_\_\_\_\_

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

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

"¡La fibra ayuda a limpiar tu cuerpo!"

Encierra en un circulo 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: \_\_\_\_\_

# iCOME UN ARCOIRIS!

¡Agrega mas  
alimentos integrales  
al arcoíris!

Violeta

Rojo

Naranja

Amarillo

Verde

