

# El Gato Listo dice, ¡Comer más frutas y verduras es fácil!

¡Sigue estos consejos  
y estarás en camino de  
comer más y de contar  
tus colores!

- **Desayuna con frutas.**
  - Corta una banana en rodajas o esparce arándanos en tu plato de cereal.
  - Para acompañar, corta manzanas o naranjas en rodajas.
- **Siempre incluye una o más verduras o frutas en tus comidas**
  - Come ensaladas con diferentes verduras.
  - Hazte tú mismo una pizza y ponle encima muchas verduras.
  - No te olvides de empacar verduras y frutas en rodajas en tu lonchera.
  - Ve a la tienda de comestibles con tu mamá
  - o tu papá y elige una verdura o fruta nueva para probar todas las semanas.
- **¡Asegúrate de escoger diferentes colores!**



Departamento de Salud y  
Control Ambiental de Carolina del Sur

[www.scdhec.gov](http://www.scdhec.gov)

# El Gato Listo de ETV le encantan las verduras y las frutas. ¡Están riquísimas! ¡Come meriendas de diferentes colores!

Algunas ideas:

- Bolsitas de zanahorias pequeñas, pepino en rodajas, pimiento en tiras, frutas en rodajas, guisantes
- Cajitas de fruta seca tal como pasas
- Tacitas de puré de manzana, duraznos, fruta mixta enlatada
- "Hormigas sobre un tronco": ramas de apio rellenas de crema de cacahuete con pasas encima
- Pequeñas ensaladas preparadas con hojas de espinacas frescas y tomate cherry



## ¡Cuenta tus colores!

Comer verduras y frutas de diferentes colores ayuda a mantenerte saludable. Y además, ¡tienen un sabor riquísimo! Lleva la cuenta de los colores que comes todos los días con nuestro contador de colores. Utiliza crayolas o marcadores para contar tus colores. Luego compara tus resultados con los de tus amiguitos

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
Rojo							
Amarillo o anaranjado							
Verde							
Morado o azul							
Blanco							