

SEAMOS SALUDABLES AHORA HOJA DE TRABAJO

Esta actividad es sobre hábitos saludables. Favor de completar todas las páginas de esta actividad. Si tiene alguna pregunta en cualquier momento, ¡favor de preguntar!

hábitos saludables cada día

ACTIVIDAD: 1

¡HÁBITOS SALUDABLES Y SU FAMILIA!

INSTRUCCIONES:

Marque (✓) todos los hábitos saludables que usted y su familia hacen.



COMER GRANOS INTEGRALES



ESTAR FÍSICAMENTE ACTIVOS



ESCOGER LECHE BAJA EN GRASA



COMER FRUTAS Y VERDURAS



TOMAR AGUA



LIMITAR BEBIDAS Y ALIMENTOS ENDULZADOS

TOTAL

¿CUÁNTOS HÁBITOS SALUDABLES MARCÓ USTED?

Si usted marcó alguno, ya tiene un buen comienzo. Para aprender más acerca de los hábitos saludables, solamente siga leyendo.

ACTIVIDAD:2

¡CÓMASE UN ARCO IRIS... DE FRUTAS Y VERDURAS!

INSTRUCCIONES:

En las columnas de abajo, ponga un círculo a todas las frutas y verduras que usted o su familia comen regularmente. Cualquier fruta o verdura que no este escrita y que su familia coma regularmente, favor de anotarlas debajo de la columna del color que corresponda y circúlelas.



**MORADO/
AZUL**

ROJO

**ANARANJADO
OSCURO**

**AMARILLO-
ANARANJADO**

VERDE

BLANCO

Uvas moradas
Ciruelas
Arándanos
Repollo morado
Moras
Higos frescos morados
Berenjena
Ciruela pasa

Tomates
Sandía
Guayabas
Cerezas
Fresas
Frambuesas
Betabel
Manzanas rojas
Cebollas Rojas

Mangos
Camotes
Melón
Zanahorias
Chabacanos
Calabazas

Naranjas
Toronjas
Papaya
Nectarinas
Duraznos
Peras
Elote
Calabacitas amarillas
Mandarinas

Espinacas
Chayote
Kiwi
Lechuga romana
Ejotes
Brócoli
Repollo verde
Acelga
Calabacitas verdes
Apio
Pepinos

Cebollas
Ajo
Puerros
Cebollín
Papas
Plátanos
Coliflor
Nabos
Jícama

_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____

INSTRUCCIONES:

Usando las mismas columnas de arriba, conteste las siguientes preguntas:

1

¿Cuáles colores **COMIÓ MÁS** usted o su familia?

- Morado/Azul
- Rojo
- Anaranjado Oscuro
- Amarillo/Anaranjado
- Verde
- Blanco

2

¿Cuáles colores **COMIÓ MENOS** usted o su familia?

- Morado/Azul
- Rojo
- Anaranjado Oscuro
- Amarillo/Anaranjado
- Verde
- Blanco

3

En la línea de abajo, escriba una fruta o verdura nueva que usted o su familia pudieran probar esta semana.

WIC recomienda comer una gran variedad de colores de frutas y verduras porque cada color proporciona diferentes beneficios para la salud.

ACTIVIDAD:3

¡ALIMENTOS DE CUALQUIER TIEMPO Y DE ALGUNAS VECES!

INSTRUCCIONES:

Lea las definiciones de abajo.

ALIMENTOS DE CUALQUIER TIEMPO

Los alimentos de cualquier tiempo son ricos en ciertos nutrientes.

Podemos comerlos ***todos los días***.

ALIMENTOS DE ALGUNAS VECES

Los alimentos de algunas veces son altos en azúcar, grasas o sal.

Debemos de comerlos sólo ***de vez en cuando***.

Marque (✓) los **ALIMENTOS DE CUALQUIER TIEMPO**.



LECHE BAJA EN GRASA



BEBIDA ENDULZADA



PAPITAS



NARANJA



PAN INTEGRAL



BRÓCOLI



GALLETAS DULCES



HOT DOG

WIC recomienda comer más ALIMENTOS DE CUALQUIER TIEMPO y menos ALIMENTOS DE ALGUNAS VECES.

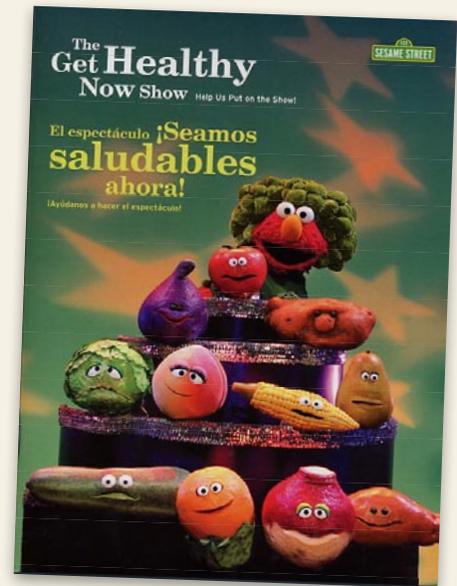
ACTIVIDAD:4

¡CAMBIOS EN WIC!

INSTRUCCIONES:

Lea la lista de abajo que describe algunos de los cambios que sucederán en WIC. Marque todos los cambios mas emocionantes para usted.

- Nuevos cheques de WIC para frutas, verduras y granos integrales (A partir de Octubre del 2009)**
- Plaza Sésamo y WIC están trabajando juntos para promover hábitos saludables para usted y su familia.**
- Un paquete gratis de Plaza Sésamo que incluye:**
 - **UN LIBRO DE CUENTOS** que usted podrá leer con su hijo(a)
 - **UNA MINI-REVISTA** llena de consejos, actividades y recetas recortables
 - **UN DVD DE PLAZA SÉSAMO** presentando videos cortos y canciones sobre hábitos saludables



¡Esté en sintonía para escuchar más cambios en los próximos meses!

Después de completar esta actividad, ¿Qué es lo que pudiera hacer diferente para que usted y su familia sean más saludable?



¿Necesita ideas o recetas para preparar frutas y verduras?

Pregunte al personal de WIC.

¡GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN EN ESTA ACTIVIDAD!



THIS INSTITUTION IS AN EQUAL OPPORTUNITY PROVIDER