

¡Dame

5

al día!



Este libro pertenece a:



¡Dame 5 al día!

por

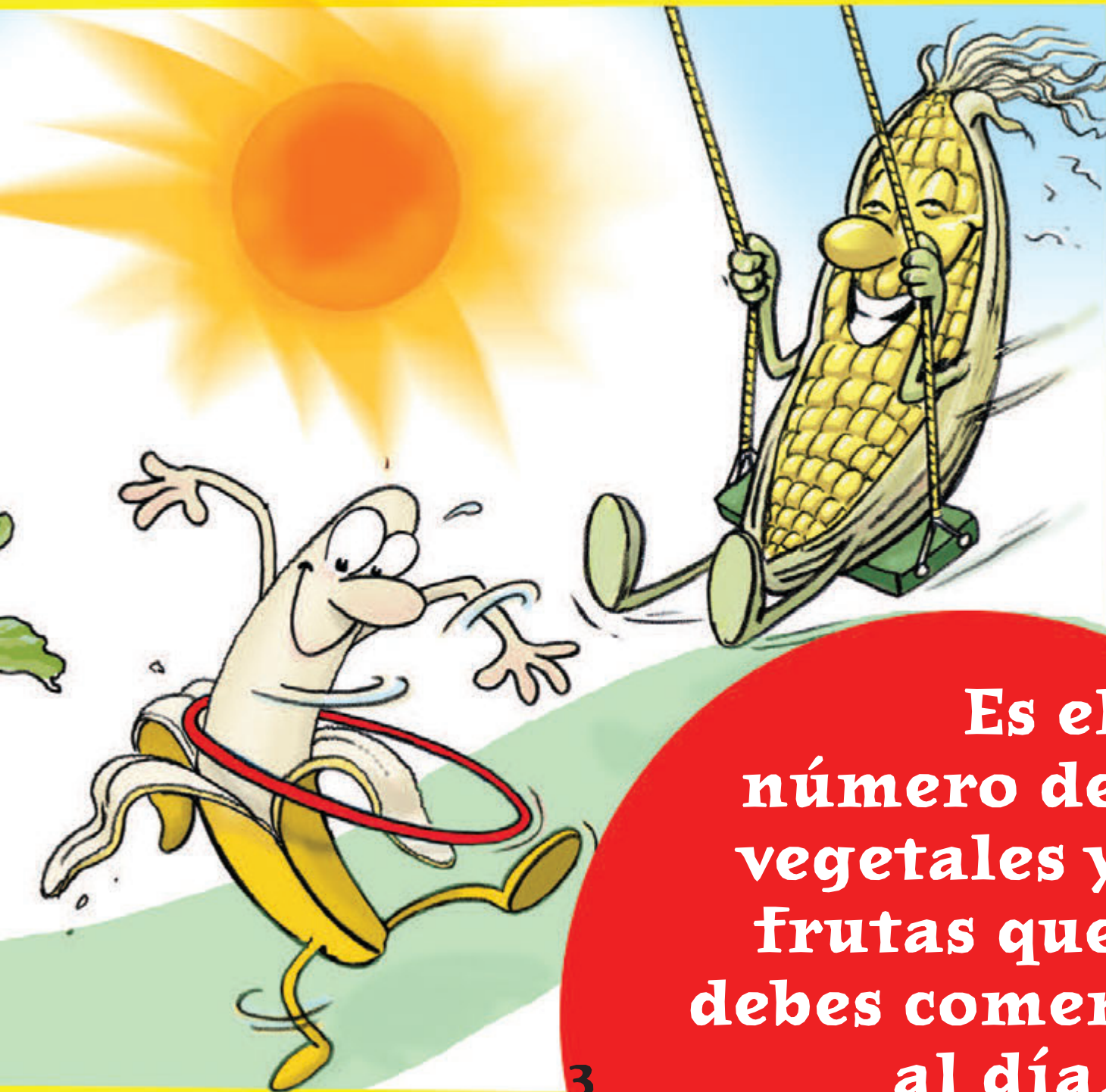
**Kathy Reeves, M.S., R.D., Brenda Crosby, R.D.,
Jennifer Hemphill, M. Elizabeth Hoffman, M.A.**

ilustrado por

Bill Celandor

**¡Dame 5!
¡Dame 5!
¡Dame 5 al día!**





**Es el
número de
vegetales y
frutas que
debes comer
al día.**



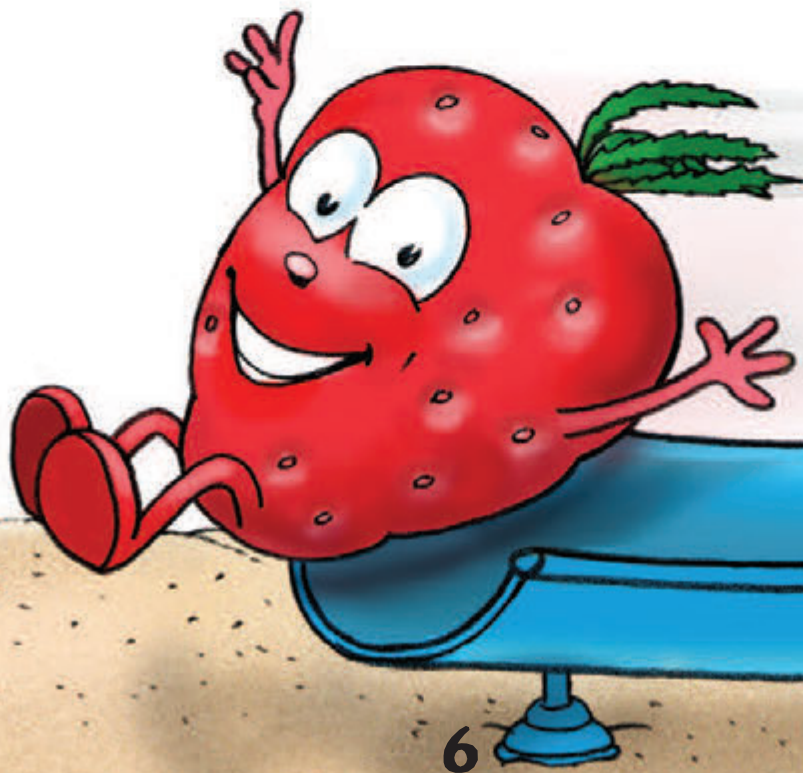
**Los vegetales y las
frutas mantienen a nuestras
familias sanas.**

Los vegetales y las frutas nos dan energía para correr y jugar.



**¡Dame 5! ¡Dame 5!
¡Dame 5 al día!**

**Es el número de vegetales
y frutas que debes comer
al día.**

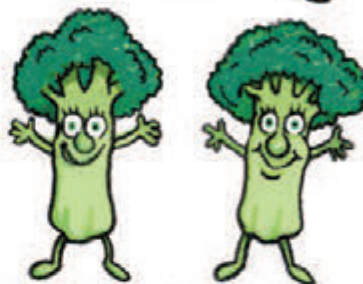




¡Contemos hasta 5!



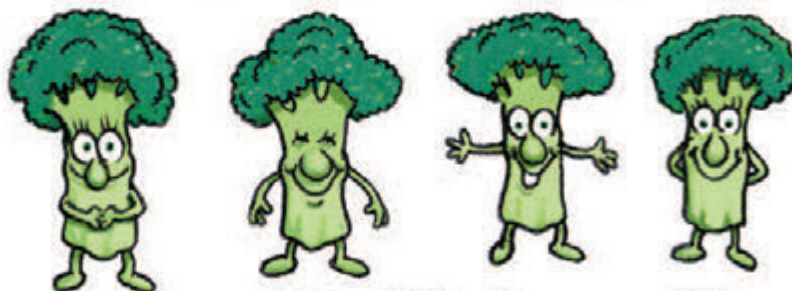
1



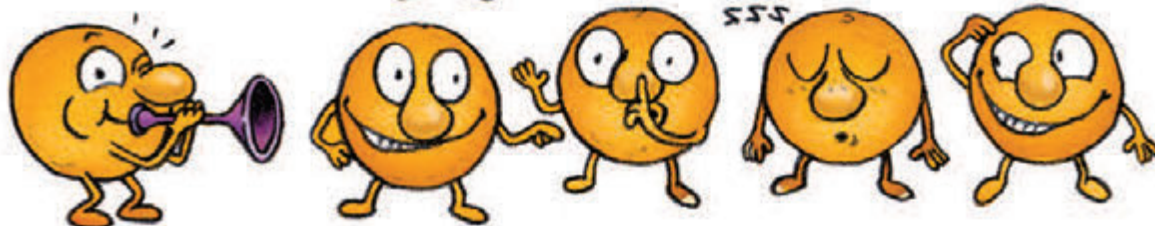
2



3



4



5

**Saltemos
5 veces.**



Demos vuelta 5 veces.

5



1



4



2

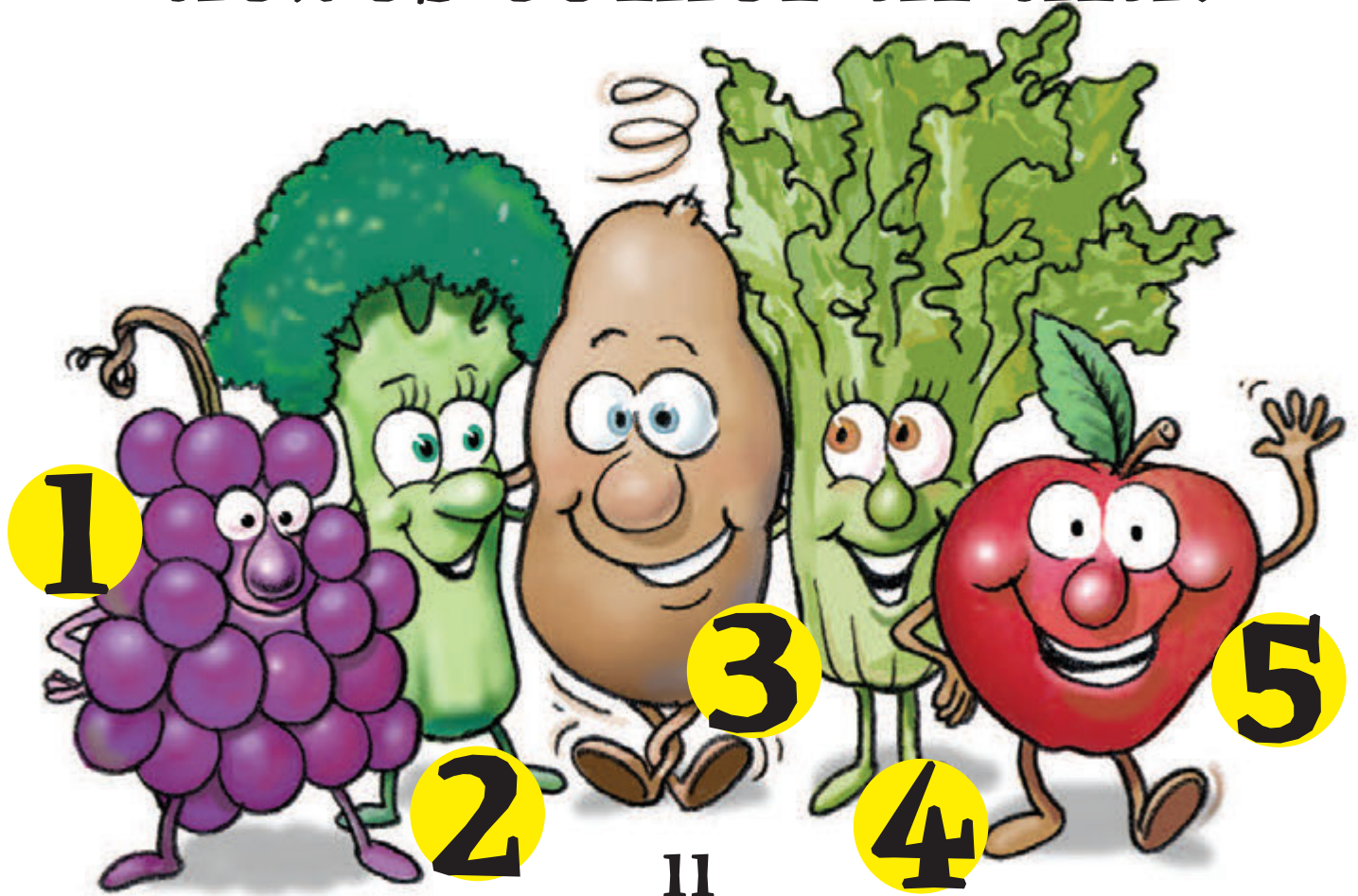


3

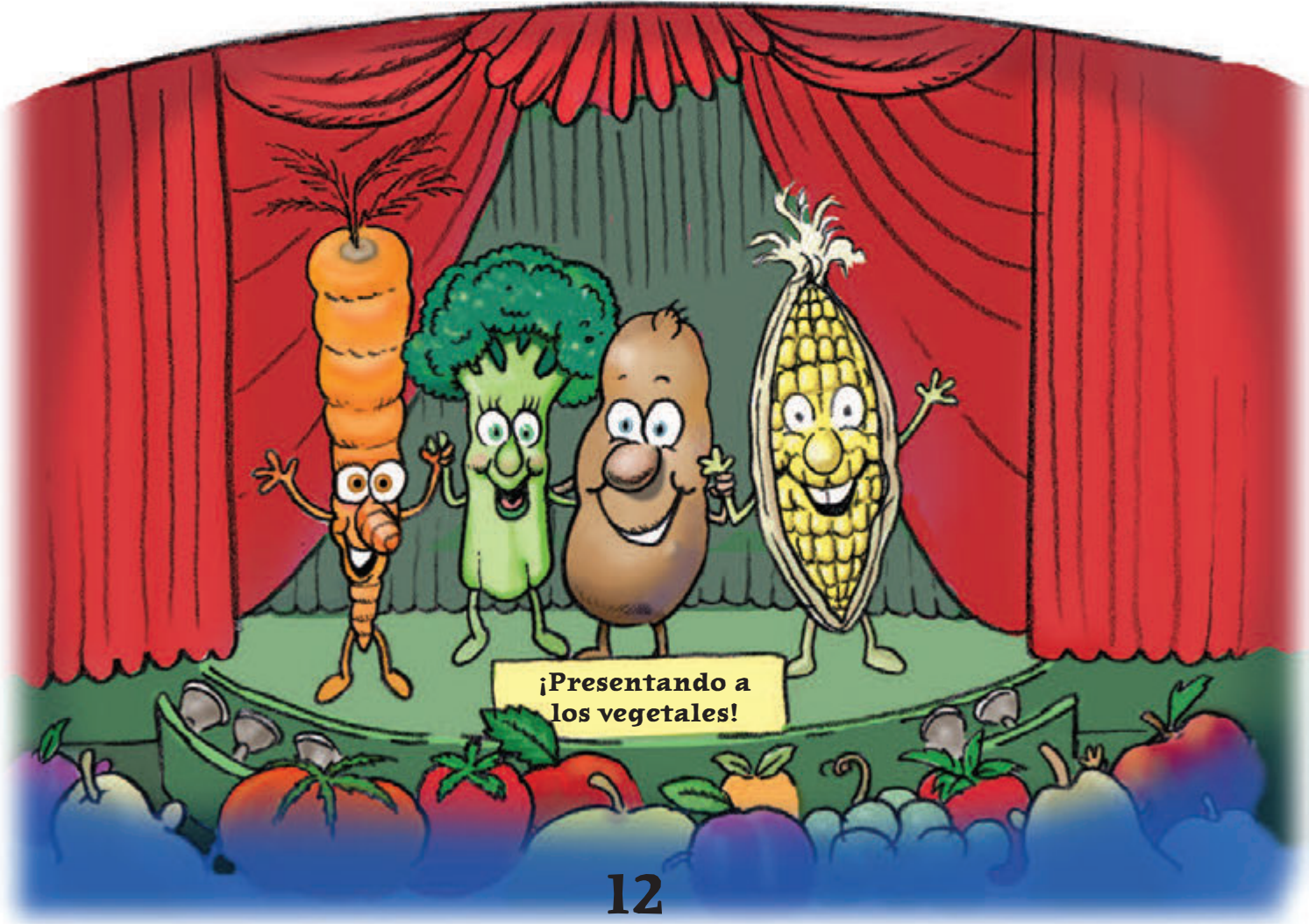


5...5...5...

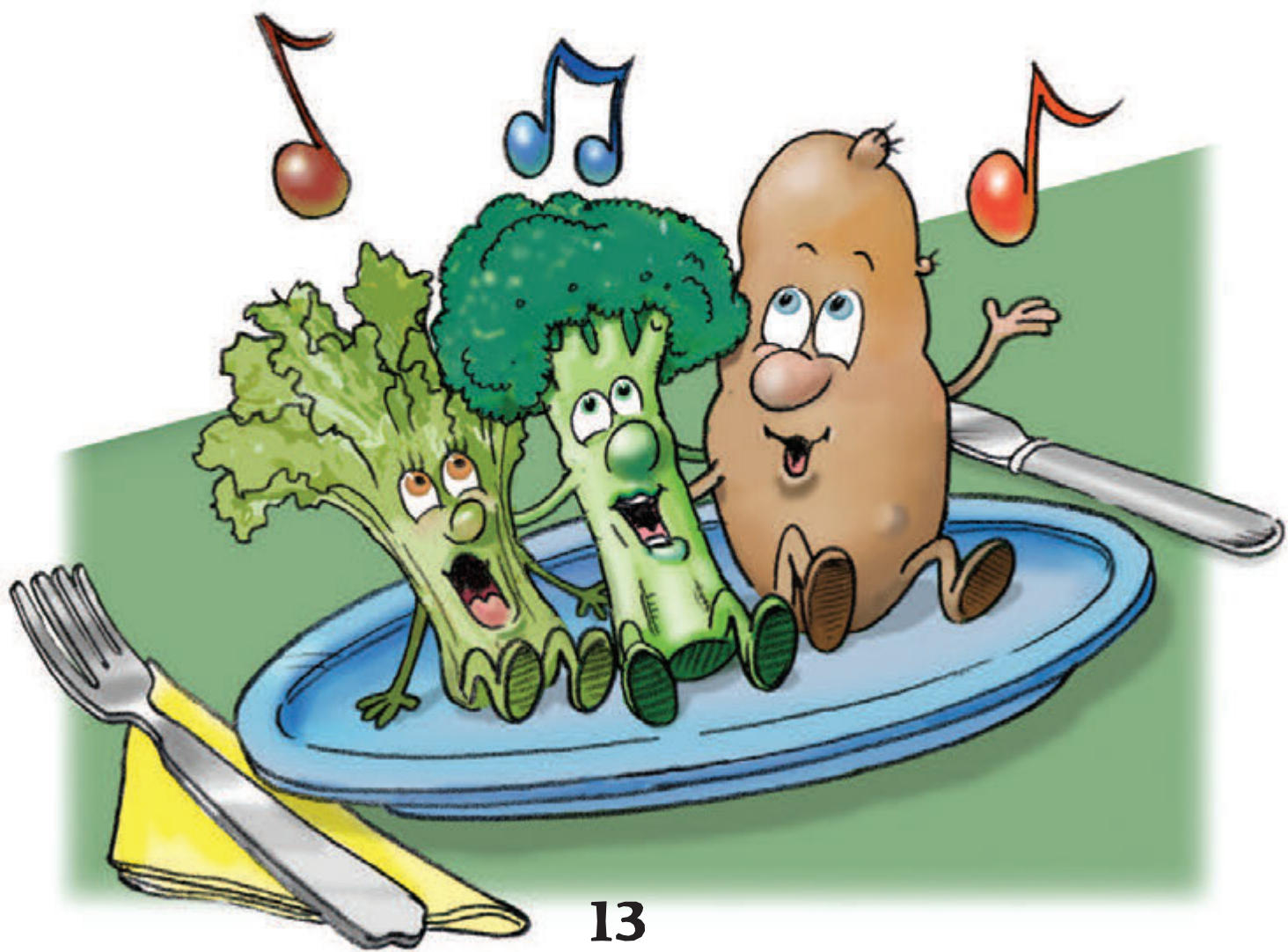
**Es el número de
vegetales y frutas que
debes comer al día.**



¿Qué es un vegetal?
Zanahorias, brócoli, papas y maíz
(elotes) son algunos.
¿Cuáles vegetales te gustan comer?



**Debes comer por lo
menos 3 vegetales al día.**

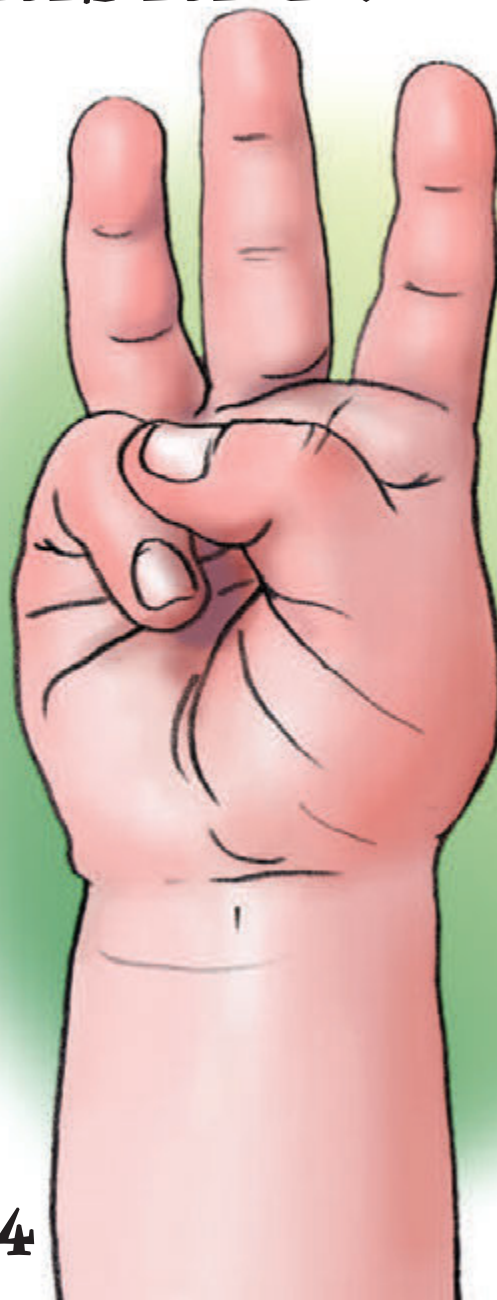


¡Contemos hasta 3!

1 vegetal

2 vegetales

3 vegetales

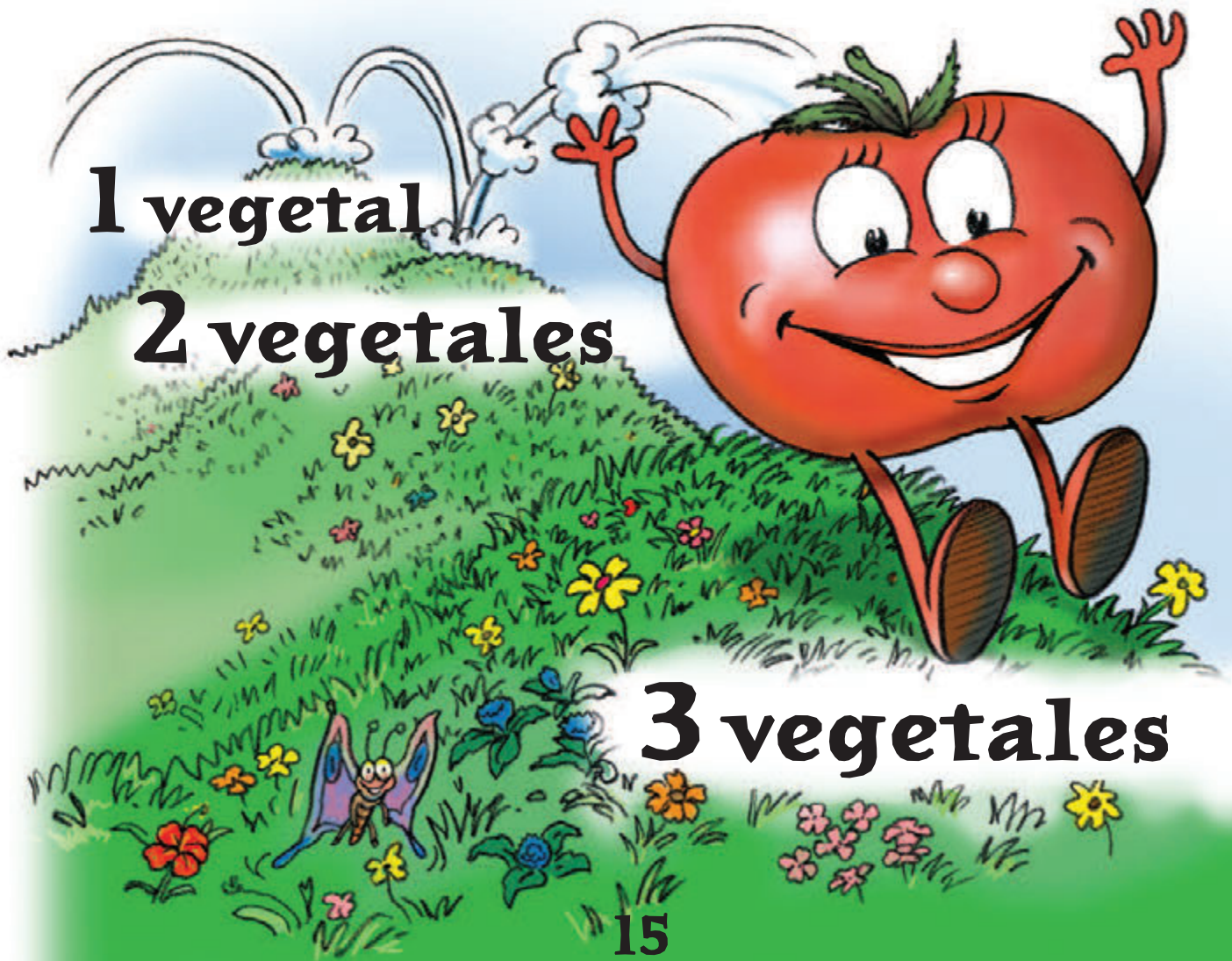


Saltemos 3 veces.

1 vegetal

2 vegetales

3 vegetales

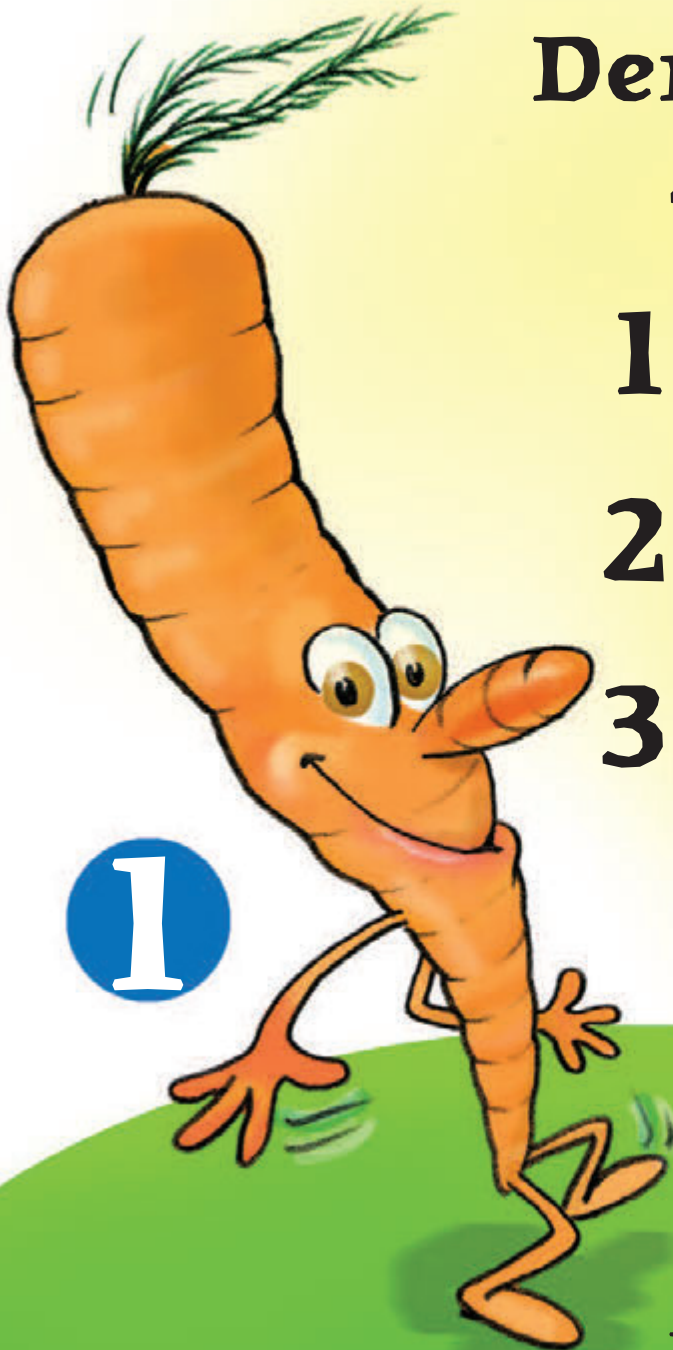


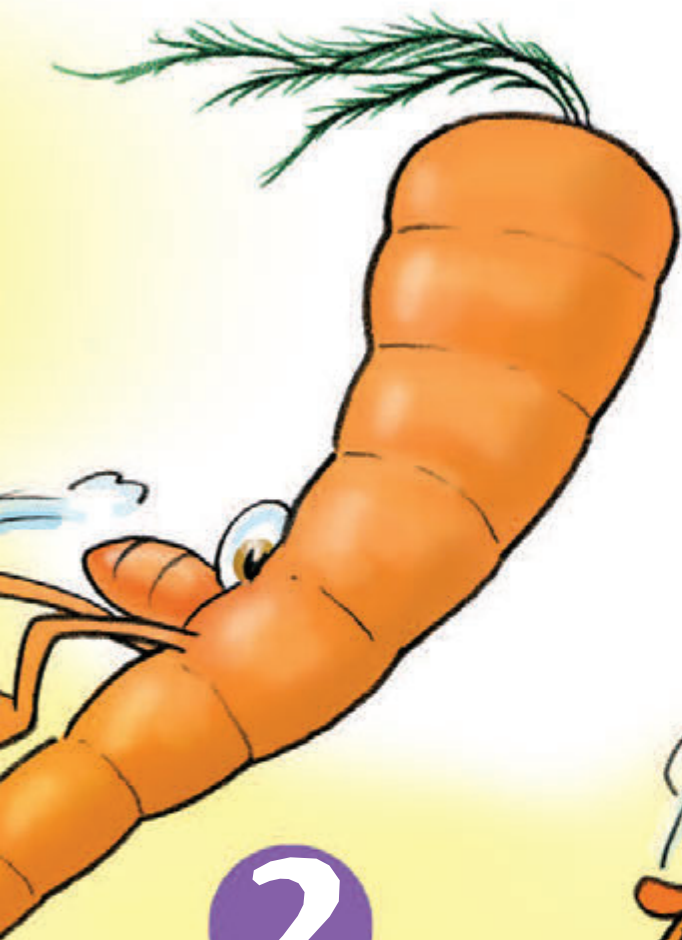
**Demos vuelta
3 veces.**

1 vegetal

2 vegetales

3 vegetales






2



3

**¿Qué es una fruta?
Bananas (plátanos, guineos),
uvas, fresas y naranjas (chinas)
son algunas.**

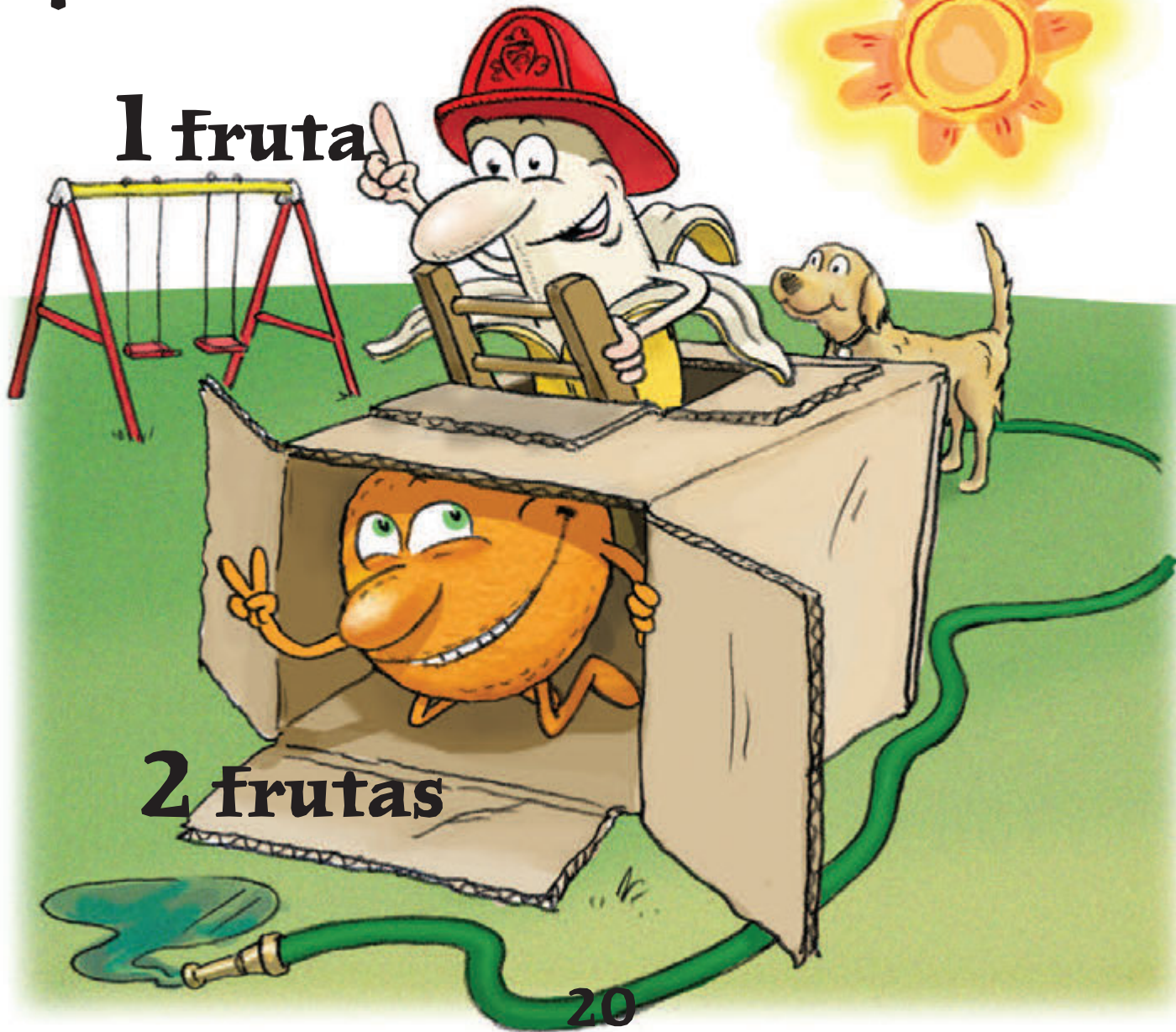


A cartoon orange character with a large, expressive face, wide eyes, and a smiling mouth. It is holding a blue stick with a yellow pom-pom. The character is positioned on the left side of the page, looking towards a large, circular speech bubble on the right. The background is a vibrant red with some blue and red lines suggesting a globe or a net. The text inside the speech bubble is in a bold, black, sans-serif font.

**Debes
comer por lo
menos 2 frutas
al día.
¿Cuáles frutas
te gustan
comer?**

¡Contemos hasta 2!

1 fruta

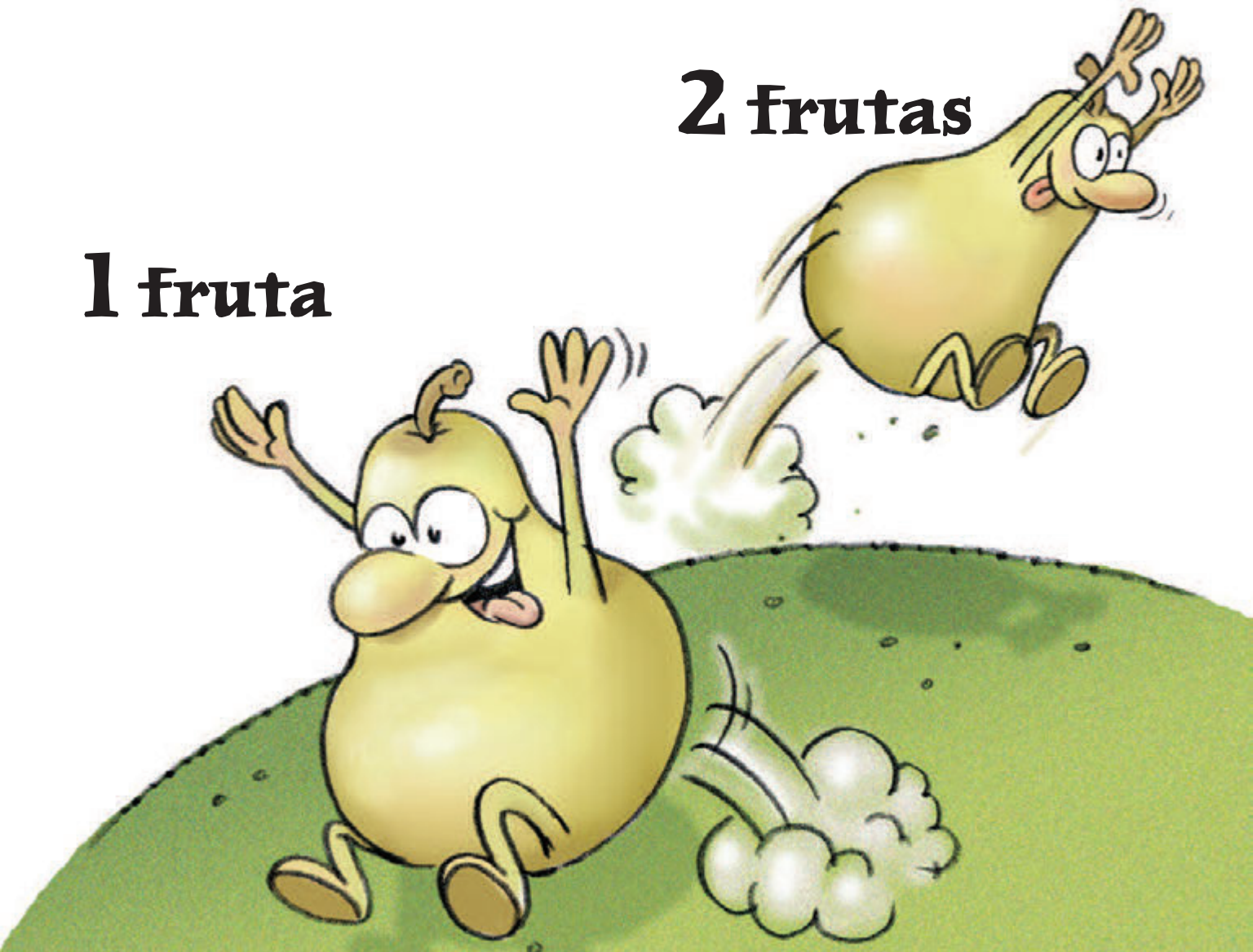


2 frutas

Saltemos 2 veces.

2 frutas

1 fruta



Demos vuelta 2 veces.



1 fruta

1

2 frutas



2

Cuando los
sumas tienes:

3 vegetales
+ 2 frutas

5 al día



**Debes comer 5
vegetales y frutas
al día.**



**¡Dame 5!
¡Dame 5!
¡Dame 5 al día!**





¡El Fin!

¿Dónde puedo conseguir más información?

**www.FloridaWIC.org
www.nutrition.gov
www.ChooseMyPlate.gov**



Florida Department of Health
WIC Program

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.