

**¡Dame**

**5**

**al día!**



*Este libro pertenece a:*



# **¡Dame 5 al día!**

por

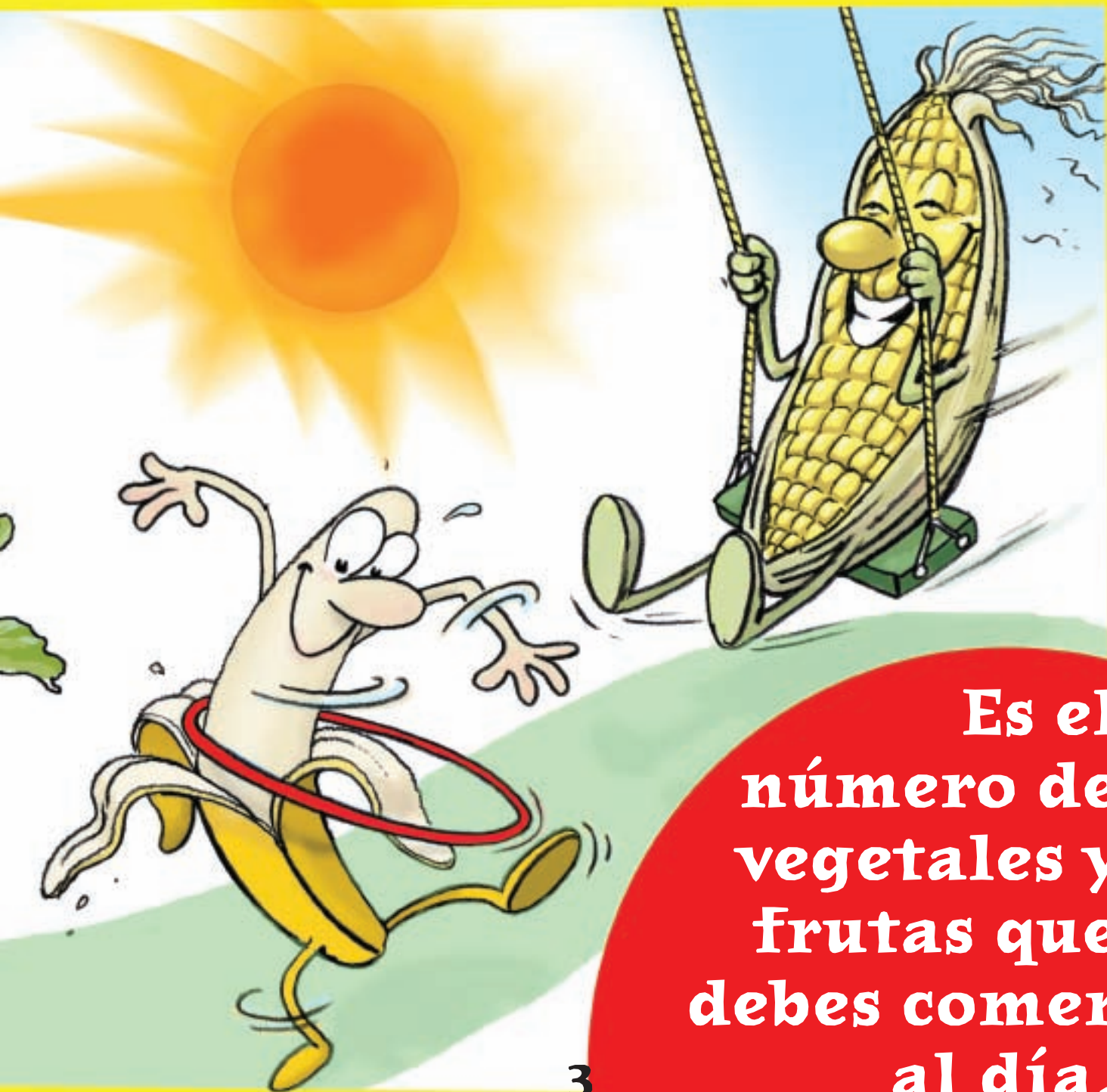
**Kathy Reeves, M.S., R.D., Brenda Crosby, R.D.,  
Jennifer Hemphill, M. Elizabeth Hoffman, M.A.**

ilustrado por

**Bill Celandor**

**¡Dame 5!  
¡Dame 5!  
¡Dame 5 al día!**





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



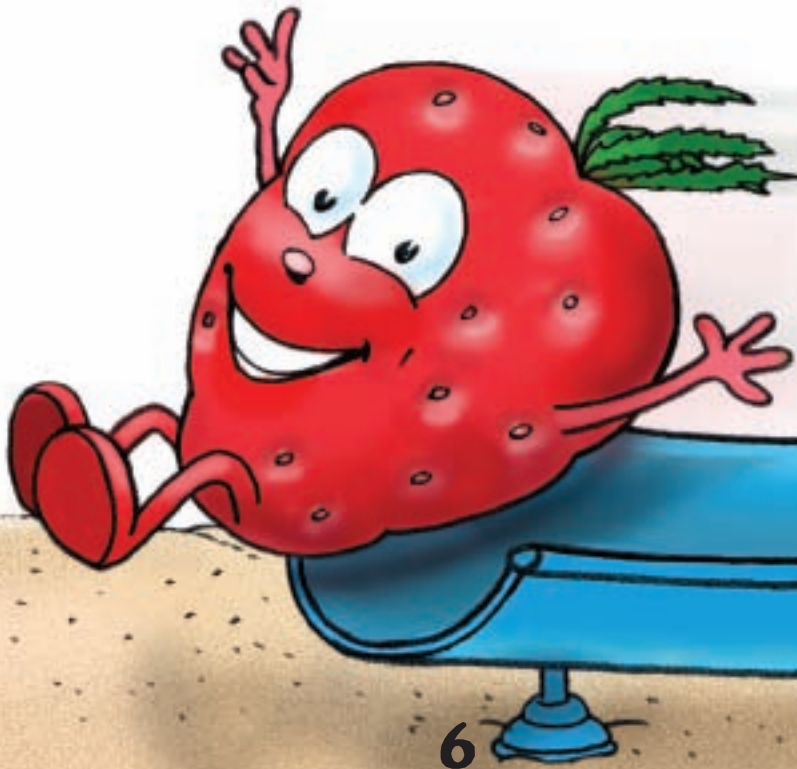
**Los vegetales y las  
frutas mantienen a nuestras  
familias sanas.**

**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.**



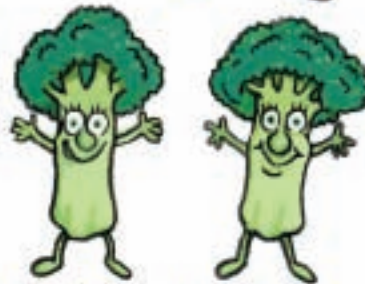




# ¡Contemos hasta 5!



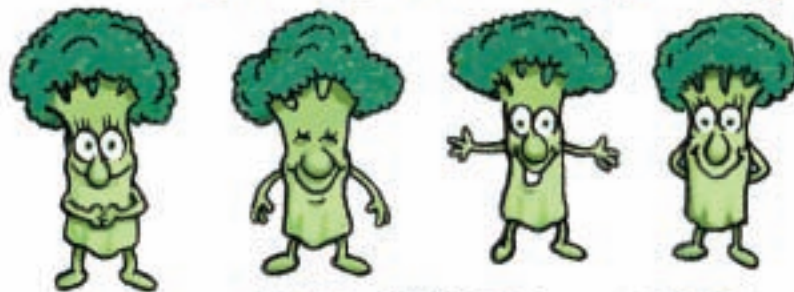
1



2



3



4



5

**Saltemos  
5 veces.**



# Demos vuelta 5 veces.

5



1



4



2

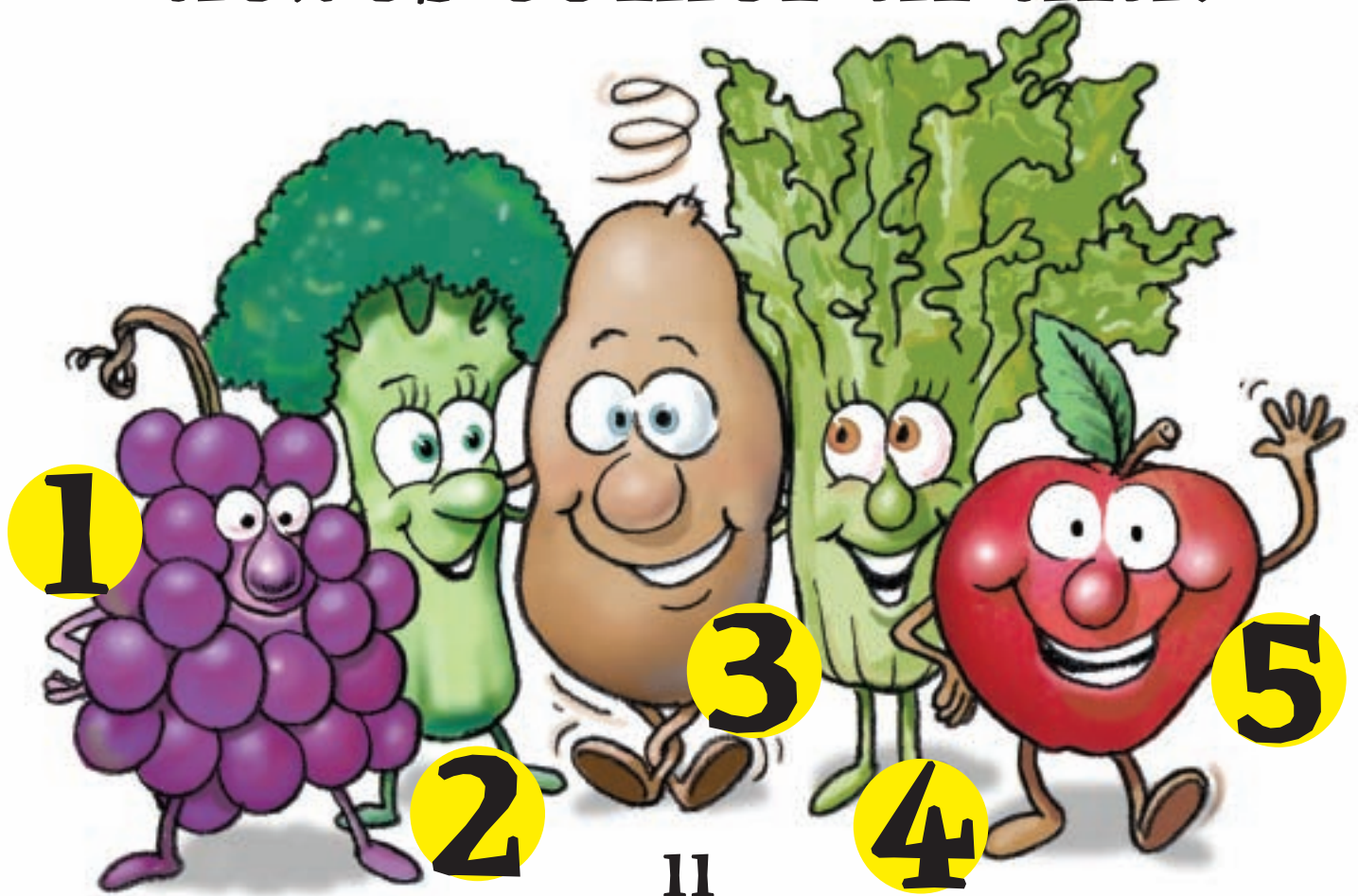


3

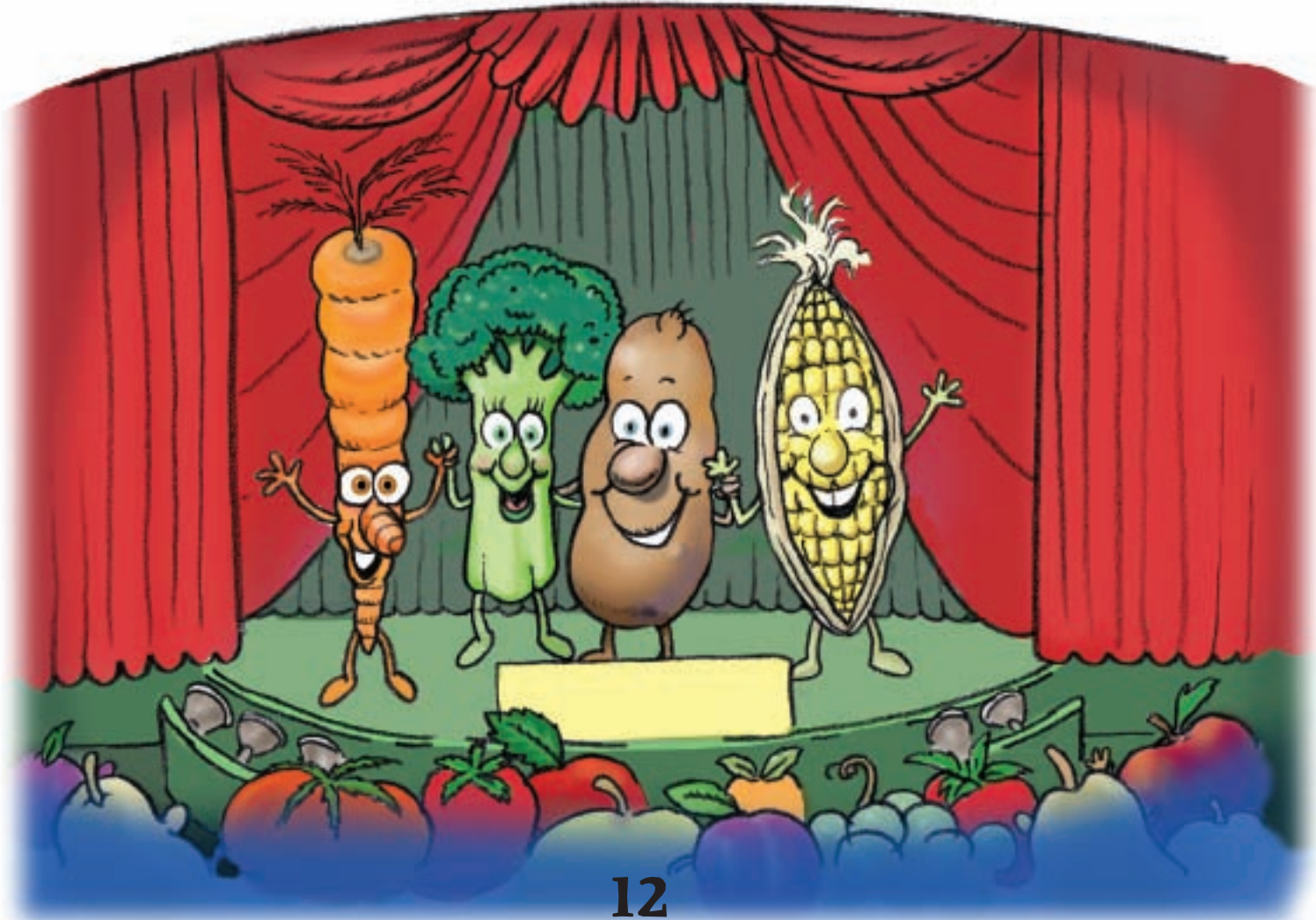


**5...5...5...**

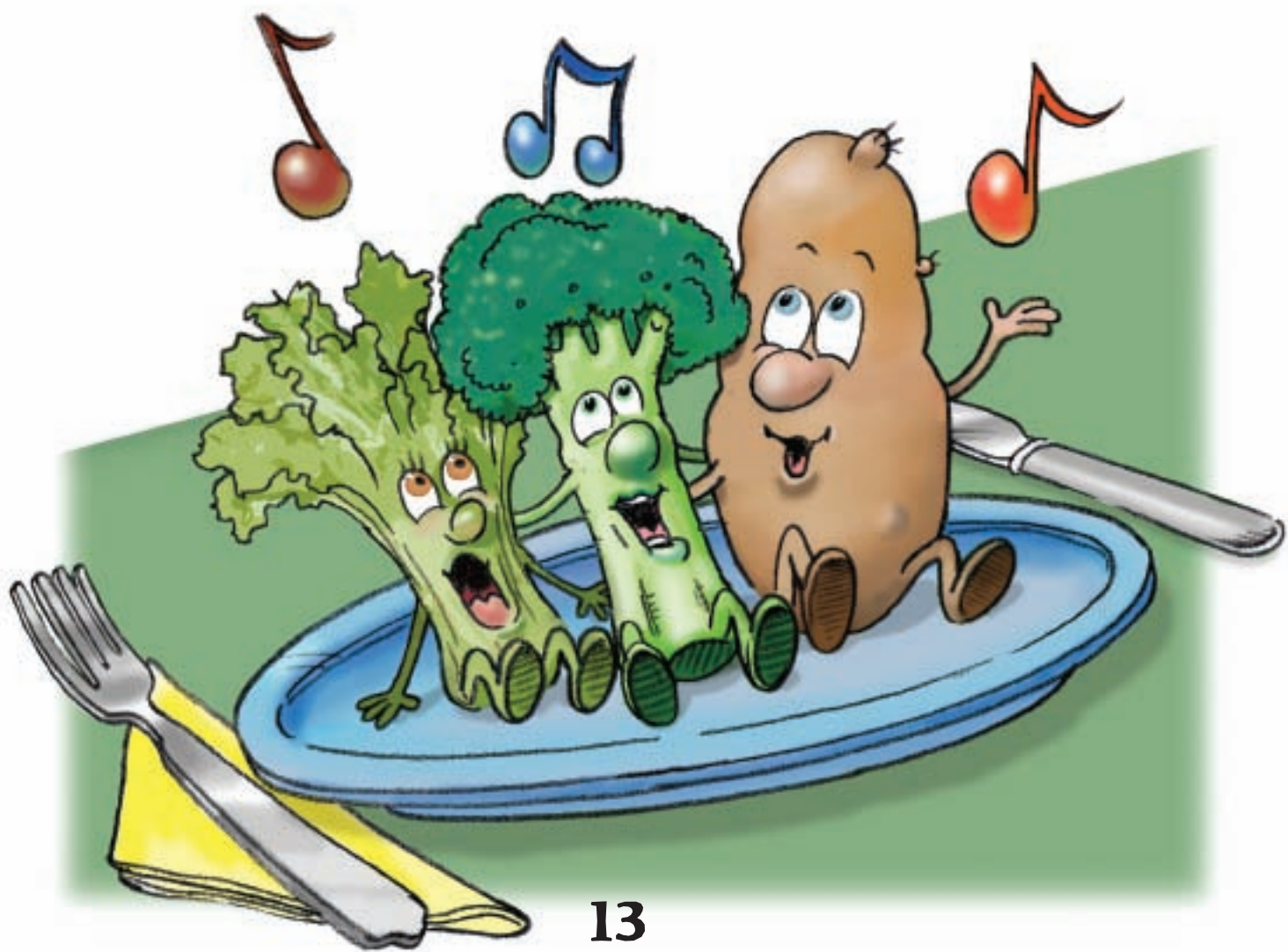
**Es el número de  
vegetales y frutas que  
debes comer al día.**



**¿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.**

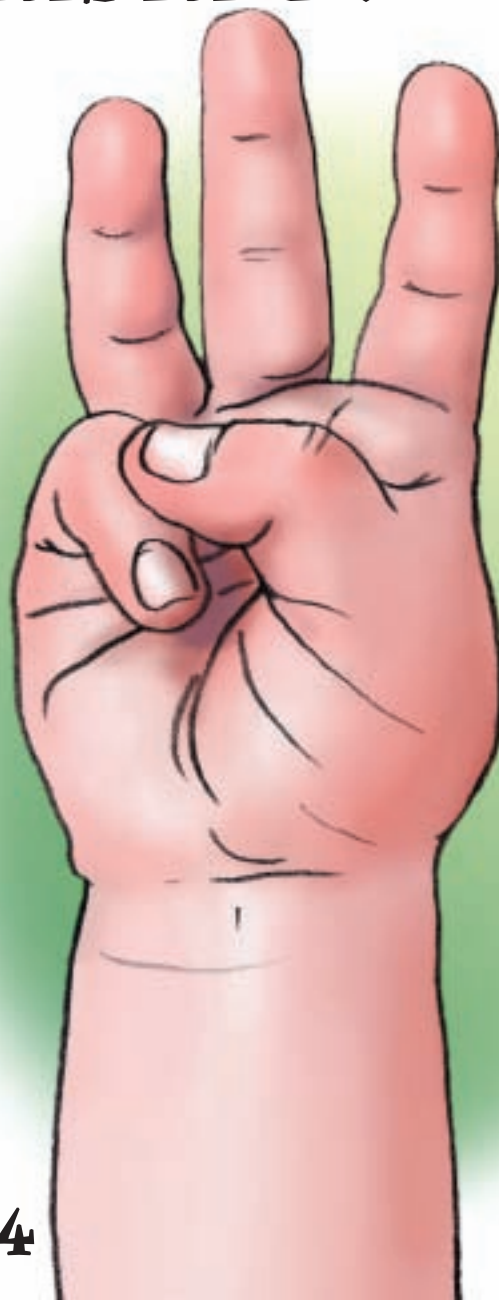


**¡Contemos hasta 3!**

**1 vegetal**

**2 vegetales**

**3 vegetales**



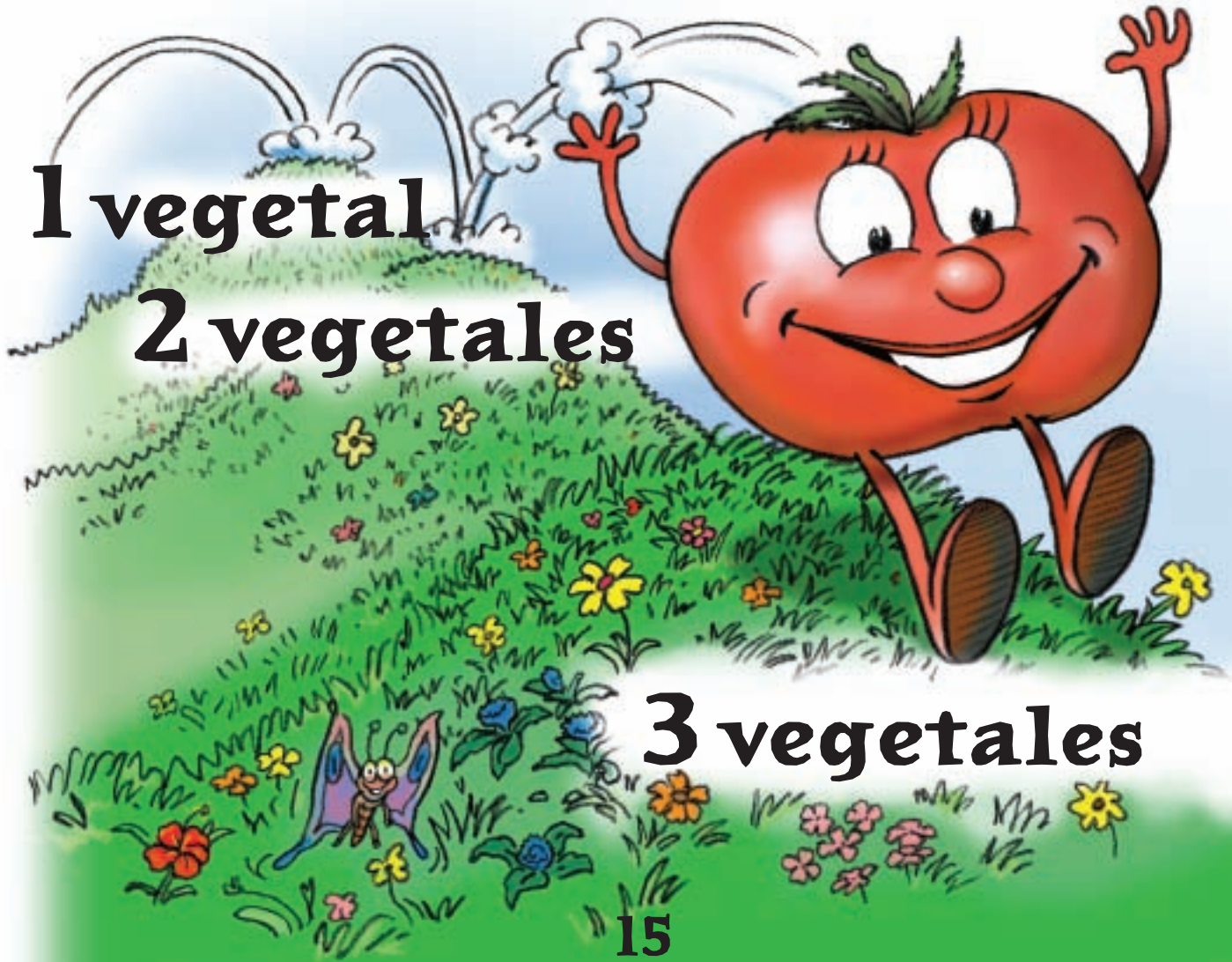


# Saltemos 3 veces.

**1 vegetal**

**2 vegetales**

**3 vegetales**



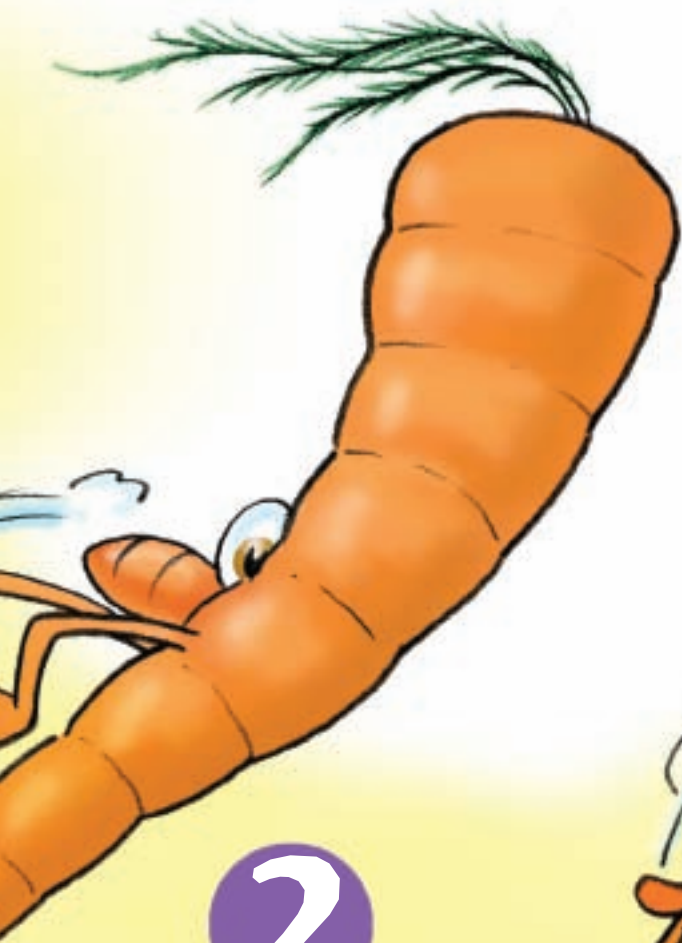
**Demos vuelta  
3 veces.**

**1 vegetal**

**2 vegetales**

**3 vegetales**






2



3

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

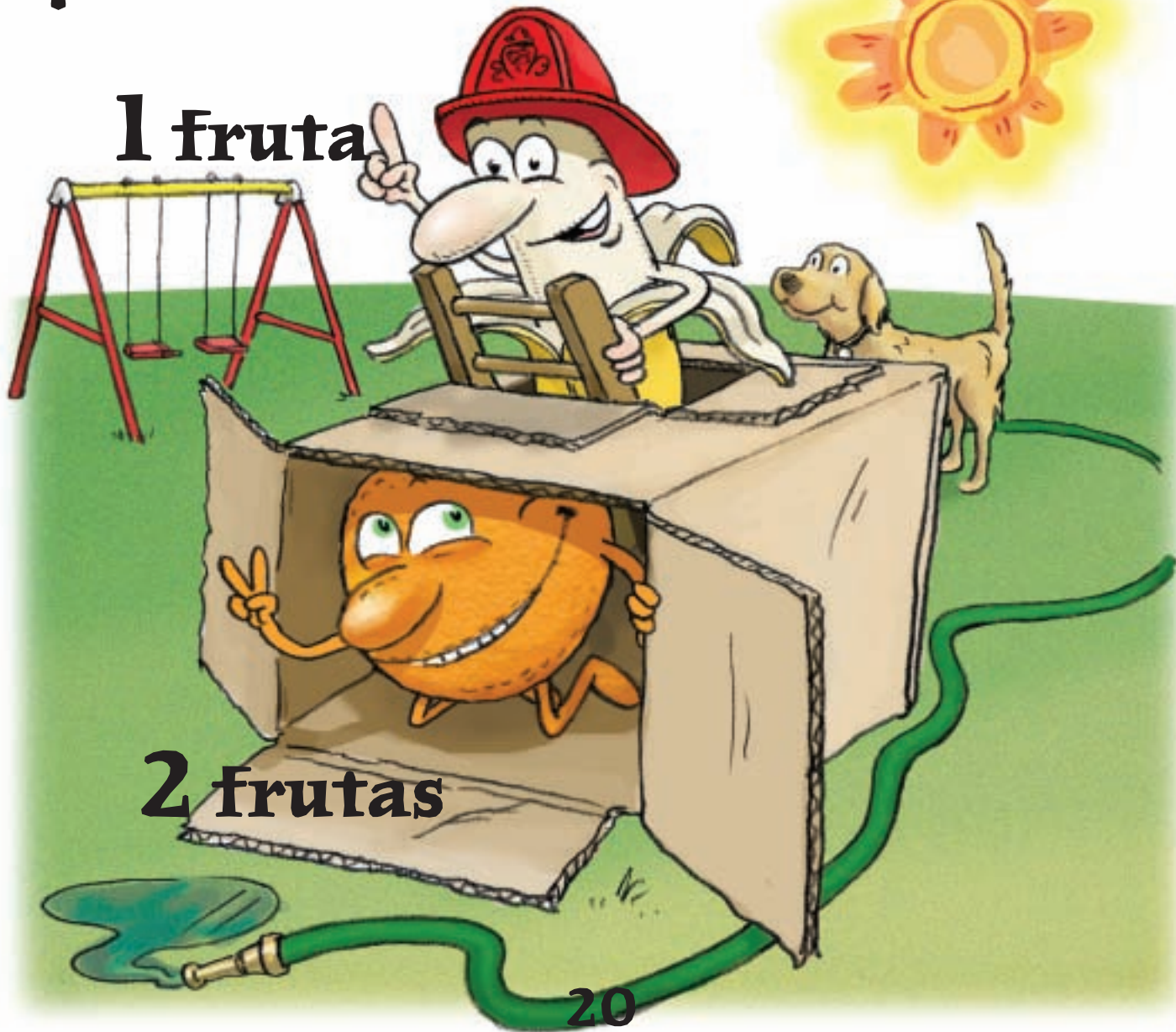




**Debes  
comer por lo  
menos 2 frutas  
al día.  
¿Cuáles frutas  
te gustan  
comer?**

**¡Contemos hasta 2!**

**1 fruta**

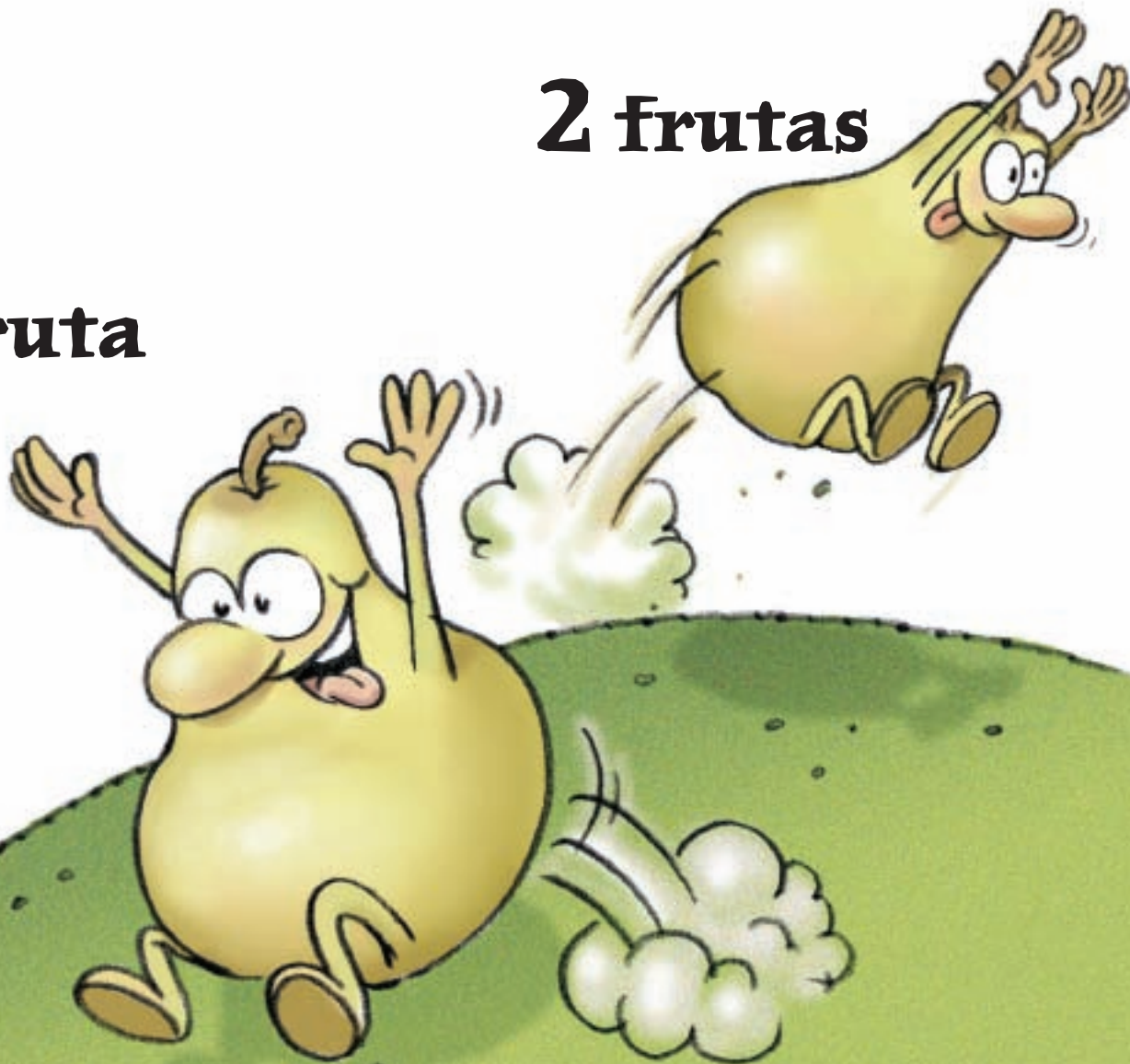


**2 frutas**

**Saltemos 2 veces.**

**2 frutas**

**1 fruta**



**Demos vuelta 2 veces.**



**1 fruta**

**1**



**2 frutas**



**Quando 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!**

3

VEGETALES

+2

FRUTAS

5 AL  
DÍA

lo  
hacemos  
en Flo .

## Florida Department of Health

Bureau of Child Nutrition Programs

Bureau of WIC and Nutrition Services

*Estas instituciones proveen oportunidades iguales a todos.*

**Para más información visite nuestra página de Internet,**

**[www.doh.state.fl.us](http://www.doh.state.fl.us)**





# lecturas sobre la salud

Florida Department of Health