

Actividades para aprender, colorear y saborear

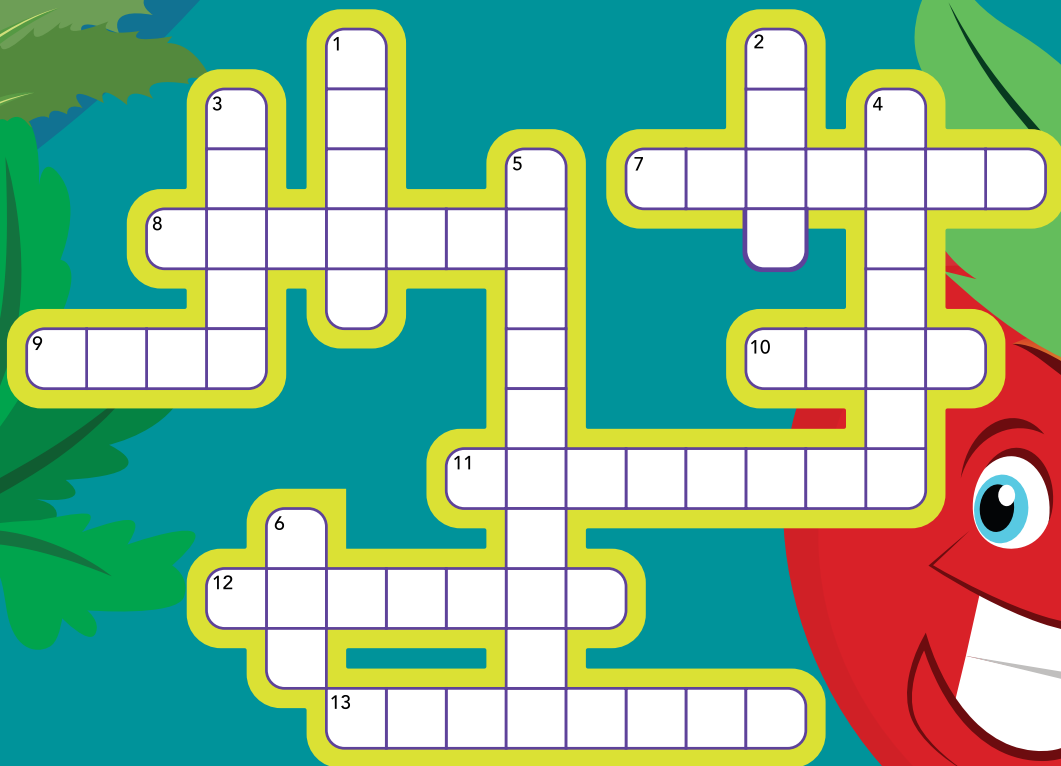


**comer frutas
y verduras**
todos los días te
ayudará a sentir
sano y fuerte



**¡pinta a
FRUTOSO!**

crucigrama de colaciones



vertical

1. Líquido blanco, sabor vainilla o frutilla.
2. Redondas, pequeñas, de color verde, negra o rosada.
3. Viene de las gallinas.
4. Se puede comer o tomar como jugo, es redonda.
5. Pequeñas, jugosas y de color naranja.
6. Marraqueta o de molde.

horizontal

7. Cáscara amarilla, sabor dulce.
8. Tiene hojas de color verde.
9. Crujiente y de color verde.
10. Fruto seco, les gusta a los elefantes.
11. Es de color rojo, dulce y con granitos.
12. Roja o verde, cruje al mascarla.
13. Se produce a partir de leche.

Las frutas
te llenan
de energía.
Ahora, tú
illénalas de
color!



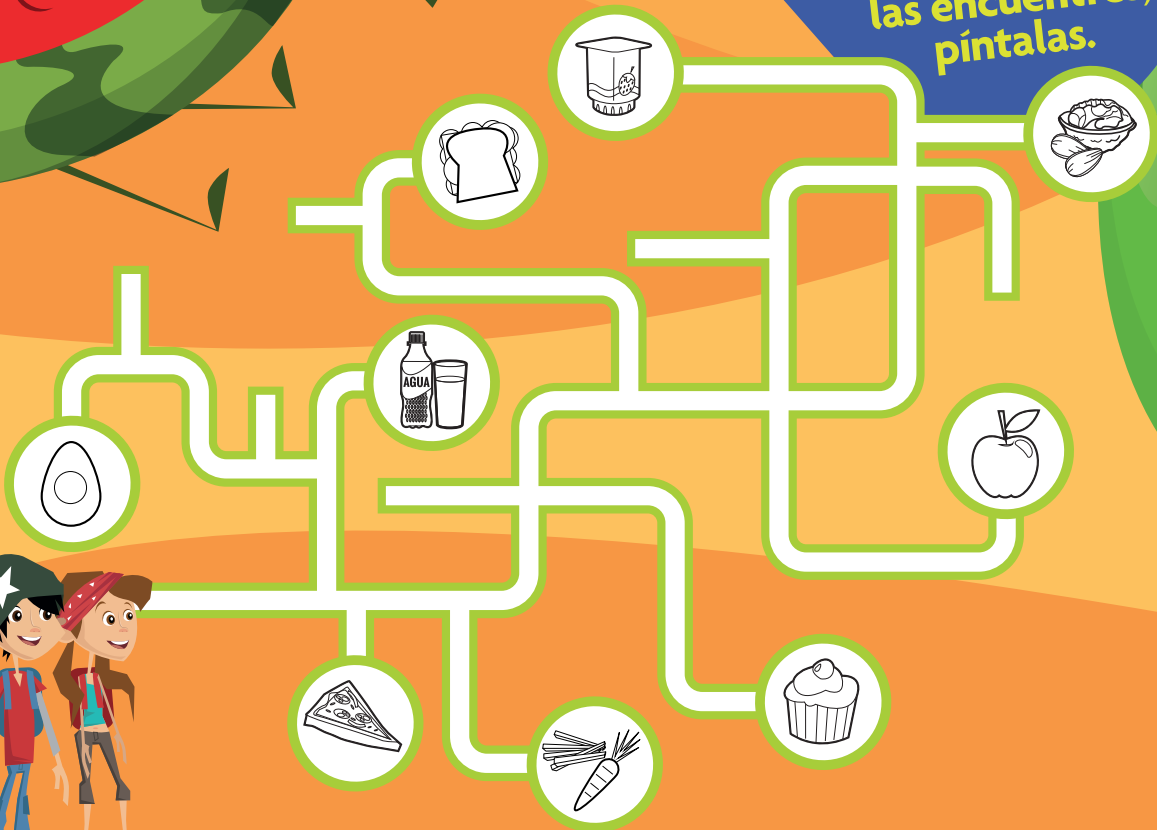
Las verduras
te dan
vitaminas.
**Ahora, tú
¡dáselas color!**



¿qué deberá comer o tomar Juanito y Andrea de colación?

Juégatala al máximo como nuestros amigos y ayúdalos a llegar hasta las colaciones saludables.

Una vez que las encuentres, píntalas.



sopa de letras



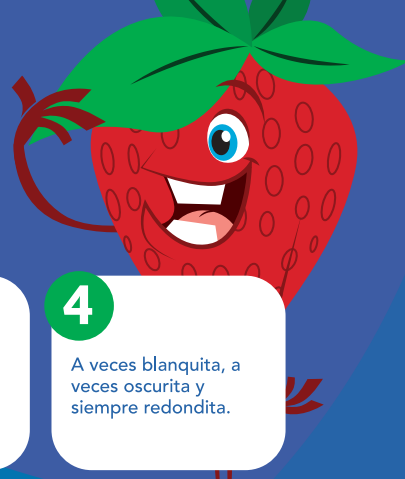
En esta gran sopa
hay 16 palabras.
**¿Eres capaz de
encontrarlas?**

Nosotros creemos que sí.
¡Vamos! agudiza tu visión
y enciérralas cuando
las descubras.

O	L	I	U	Y	G	P	I	Z	Z	A	J	Q	M	L
V	E	L	K	J	H	G	F	D	S	A	A	E	A	O
E	T	A	L	O	C	O	H	C	D	G	O	R	E	R
L	S	G	E	T	V	D	E	O	F	S	Ñ	A	C	E
S	A	U	C	Y	H	F	R	M	E	G	V	T	E	M
D	P	R	H	U	J	G	R	P	E	H	J	I	N	I
I	S	I	E	I	K	G	T	L	R	G	Z	D	A	P
U	S	E	R	B	M	U	G	E	L	H	R	P	F	O
D	A	D	C	Y	Y	T	R	T	R	H	U	O	I	D
F	D	U	A	O	U	H	W	O	E	F	F	R	N	A
G	I	D	R	G	N	I	P	D	A	F	G	T	K	L
U	B	S	O	U	N	S	H	F	G	B	L	W	E	E
K	E	O	L	R	X	O	R	U	D	O	V	E	U	H
L	B	F	D	T	D	P	D	T	H	H	H	N	D	O
D	S	T	U	Y	F	A	F	E	U	N	N	S	U	R
G	F	U	L	U	F	I	G	M	A	N	N	A	M	S
O	D	A	C	S	E	P	H	P	O	F	H	L	P	I
I	E	A	E	S	Y	I	K	U	D	N	E	A	R	T
Q	U	E	S	I	L	L	O	S	R	X	N	D	E	A
Y	G	J	P	C	E	L	D	H	M	W	Z	A	T	M
N	H	Y	A	U	G	A	T	O	R	Z	I	S	I	E
A	O	U	Y	T	H	S	D	S	E	U	T	K	X	T

frutiverdanzas

¿Has comido tus frutas y verduras?
Si tu respuesta es sí, podrás superar la siguiente prueba.
Enciende tu imaginación y resuelve estas entretenidas adivinanzas.



1

Blanca por dentro,
verde por fuera.
Si quieres que te lo
diga espera.

2

Oro parece, plata
no es, abre la
cortina y verás
lo que es.

3

Tiene escamas pero
no es un pez, tiene
corona pero no es
un rey.

4

A veces blanquita, a
veces oscurita y
siempre redondita.

5

Soy una loca amarrada
que solo sirvo para la
ensalada.

6

Una señorita va por el
mercado con su cola
verde y el traje morado.

7

Me abrigo con paños
blancos, luzco blanca
cabellera y por causa
mía, llora hasta la
misma cocinera.

8

Pi, pi, cantan los pájaros,
miento y digo la verdad;
por muy listo que seas,
creo que no acertarás.

9

En el campo me crié
atada con verdes lazos,
y si lloras por mí, me
estás partiendo en
pedazos.

10

Era un sol en miniatura
y en el árbol la encontré.
Cuando sin piel la dejé,
me fascinó su frescura.

11

Un señor gordito, muy
coloradito; no toma
café, siempre toma té.

12

Col es parte de mi
nombre, mi apellido es
floral, mas si lo quieres
saber a la huerta has de
marchar.

RESPUESTAS: 1. PERA / 2. PLÁTANO / 3. PIÑA / 4. UVA / 5. LECHUGA / 6. BETARRAGA / 7. CEBOLLA / 8. PIMIENTO / 9. CEBOLLA / 10. LIMÓN / 11. TOMATE / 12. COLIFLOR

Este material ha sido preparado por el instituto de Nutrición y Tecnología de los alimentos de la Universidad de Chile,
quien es responsable de su contenido.

www.inta.cl/consumidores • www.5aldia.cl