

Planilla de Frutas y Vegetales



Nombre: _____ Nombre de su compañero(a): _____

Los adultos necesitan entre 3½ a 6½ tazas de frutas y vegetales todos los días. La cantidad adecuada para usted depende de si es hombre o mujer, su edad y su nivel de actividad física. Para averiguar cuántas tazas de frutas y vegetales necesita para mantenerse sano, consulte el sitio web www.mipiramide.gov.

La cantidad de frutas diaria recomendada para mí es _____ tazas.

La cantidad de vegetales diaria recomendada para mí es _____ tazas.

Registre cada día de la semana las tazas de frutas y vegetales que comió. Para obtener el total, sume las tazas que ha comido por día.

FRUTAS Y VEGETALES	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Frutas							
Vegetales							
Total de Tazas por día							

META SEMANAL DE FRUTAS Y VEGETALES

Necesito seguir 3 pasos para comer la cantidad recomendada de frutas y vegetales. (Ejemplos: llevar bocadillos saludables; escribir una lista de compras del mercado que incluya muchas frutas y vegetales; encontrar un amigo o amiga que me anime a comer de forma saludable)

1. _____ 2. _____ 3. _____

Si como la cantidad recomendada de frutas y vegetales, mi recompensa será:

(Ejemplos: ir a bailar; planear una actividad divertida con mi familia; pasar un día con un(a) amigo(a))

Para obtener más información sobre frutas, vegetales y actividad física, visite nuestro sitio web www.campeonesdelcambio.net o llame al 1-888-328-3483. Financiado por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.