



# La Súper Pandilla<sup>®</sup> tabla de comidas coloridas

Los colores protegen tu salud - mientras más alimentos coloridos comas, más protegido estarás! Tu cuerpo los pide y necesita para estar fuerte y saludable.

¿Estás consumiendo todos los colores de los alimentos saludables cada semana?



### violeta

Berenjena  
Ciruelas  
Papa morada



### verde

Aguacate/  
Palta  
Kiwi  
Brocoli  
Albahaca



### rojo

Tomate  
Fresa/Frutilla  
Remolacha  
Quinoa



### naranja

Mango  
Zanahoria  
Batata



### amarillo

Limón  
Maíz  
Pimiento amarillo



### marron

Canela  
Nuez  
Cereales 100% integrales



### negro

Frijoles negros (habichuelas)  
Lentejas negras  
Aceitunas negras



### blanco/beige

Banana  
Porotos blancos  
Coliflor  
Ajo  
Cebolla  
Avena



### Recuerda:

Trata de comer por lo menos cuatro (4) colores cada día.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sabado	domingo

### Instrucciones:

Colorea los corazones con los colores de los alimentos naturales que has incorporado cada día a tus comidas. Por ejemplo: frutas, vegetales, cereales integrales, nueces, habichuelas, hierbas y especias.

Al final de la semana, identifica cuales son los colores de alimentos que faltan y prueba otros alimentos con estos colores.

\* Dibuja un círculo alrededor del corazón para las comidas blancas o beige.

### Alimentos favoritos que he incorporado esta semana:

---



---



---

### Nuevos colores de alimentos que trataré de incluir en mis comidas:

---



---



---

