



**PORCIONES DE FRUTAS Y VEGETALES**

# Come el arcoíris

Boletín informativo de febrero

2025-2026 | K-2

Nombre: \_\_\_\_\_

Grado: \_\_\_\_\_ Docente: \_\_\_\_\_

## POR QUÉ ES IMPORTANTE

Las frutas y vegetales son como **supercombustible** para tu cuerpo. Comer al menos **5 porciones al día** te ayuda a crecer fuerte, sentirte lleno de energía y potenciar tu capacidad cerebral. Están llenos de **vitaminas, fibra y color**, todo lo que tu cuerpo necesita para combatir los gérmenes, mantenerse saludable y divertirse.

## CHISTE DE EMILY

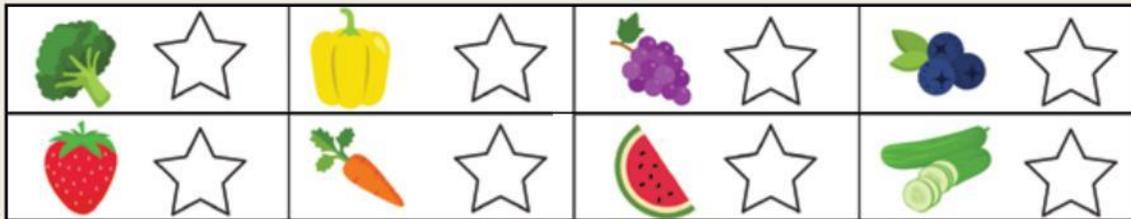
¿Qué fruta es la más triste?

**El llo-arándano.**



## RETO

**¿Fruta o vegetal?** Colorea la estrella de color **rojo** si la imagen es una fruta y de color **verde** si es un vegetal. Marca con un círculo tu favorito.



## ACTIVIDAD

**Emily tiene \$5 para gastar** en el mercado de productos agrícolas. Cada fruta y vegetal tiene un precio junto a su imagen. ¿Puedes encerrar en un círculo lo que compraría por \$5?



Para obtener más información y actividades, visite: [www.FitnessForKidsChallenge.com](http://www.FitnessForKidsChallenge.com)

# Círculo de cumplidos

¿Qué es un cumplido?

**Un cumplido es algo agradable que le dices a alguien.**

Puede hacerles sentir felices.

Pide a todas las personas presentes (ya sea en casa o en el aula) que se pongan en círculo y piensen en una fruta o vegetal. Luego, que cada persona comparta su fruta o vegetal, sin repetir. Cada uno debe mirar a la persona que tenga a la derecha y hacerle un cumplido con la misma letra inicial que la fruta o vegetal que eligió.

Por ejemplo: Si eligió una fresa: **"¡Eres tan dulce como una fresa!"**  
O si eligió una banana: **"¡Eres tan valiente como una banana!"**

## CHISTÉ

¿Por qué la banana fue al doctor?

**Porque no puede pelarse bien.**



**Actividad adicional:** Dibuja tu fruta o vegetal favorito en el espacio a continuación. ¿Por qué es tu favorito?



**Consejo para padres:** Haz una búsqueda del tesoro en casa o en el supermercado e intenta encontrar o pensar en una fruta o vegetal que coincida con cada color del arcoíris.

CONSEJO PARA EL HOGAR