

**¡Dame**

**5**

**al día!**



*Este libro pertenece a:*



# ¡Dame 5 al día!

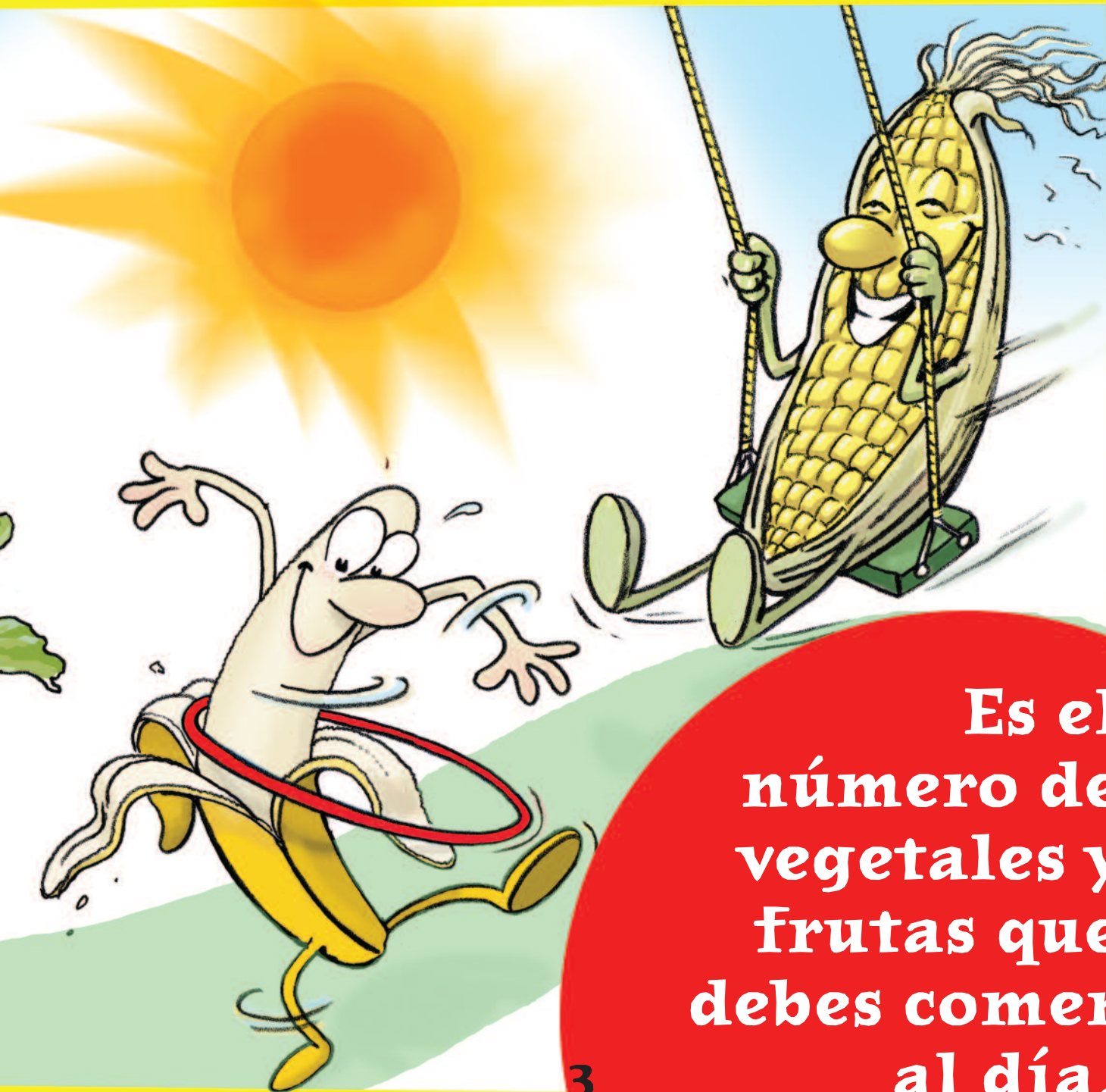
por

**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!**



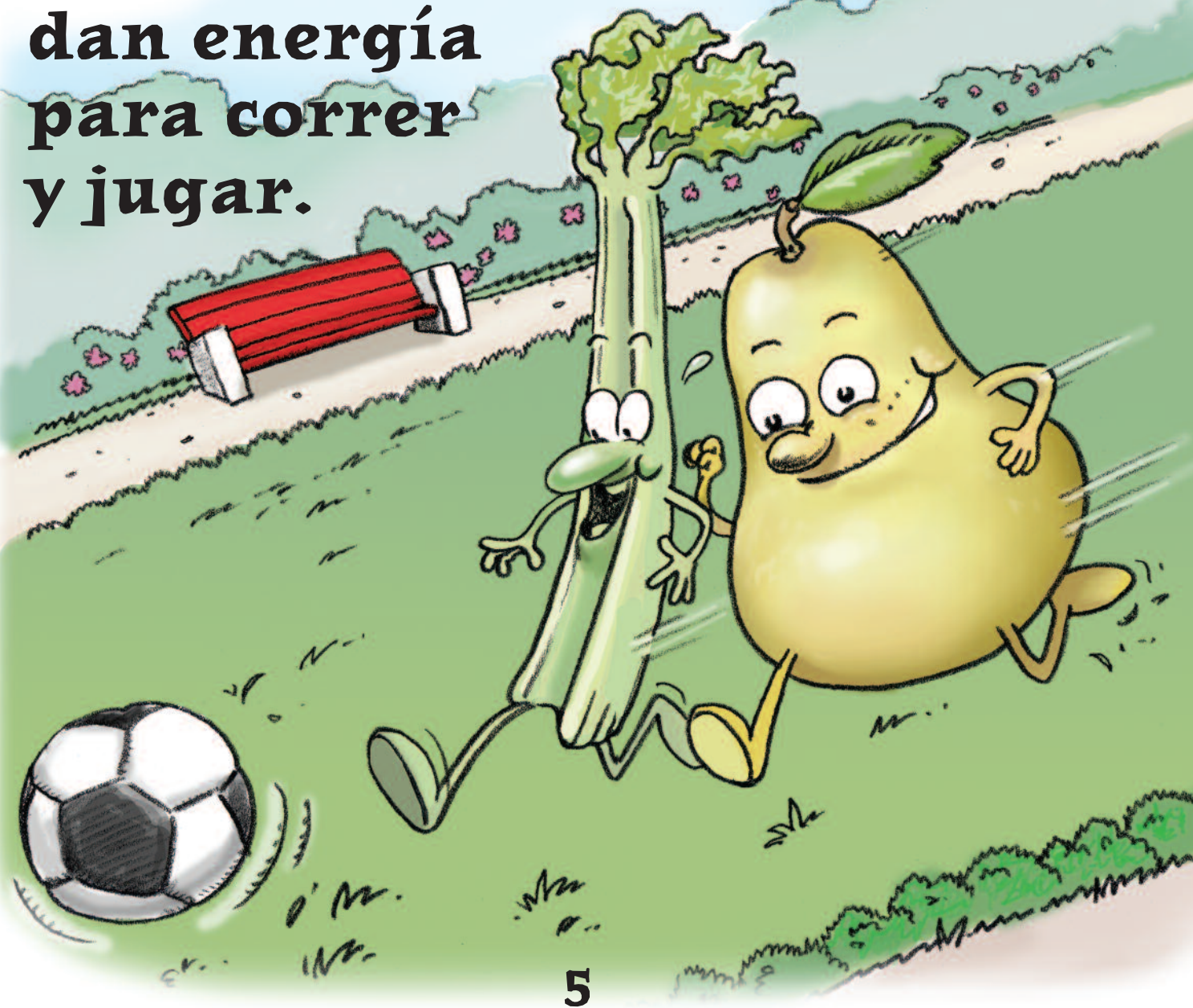


**Es el  
número de  
vegetales y  
frutas que  
debes comer  
al día.**



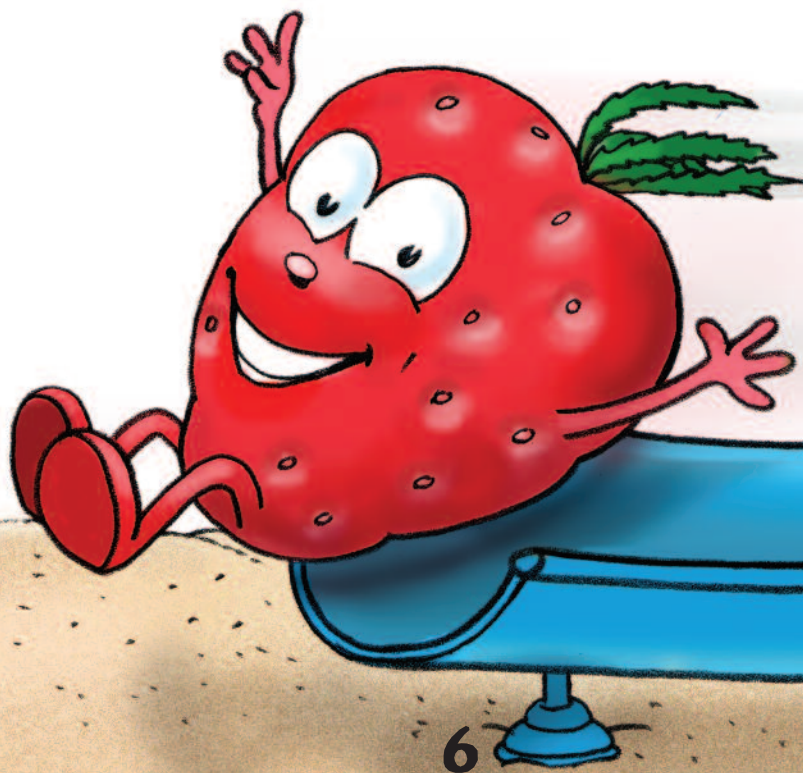
**Los vegetales y las  
frutas mantienen a nuestras  
familias sanas.**

**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.**



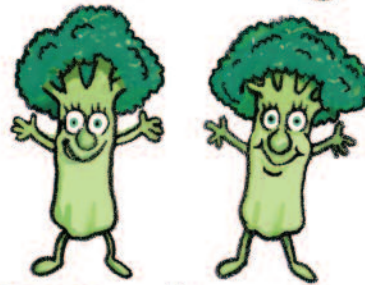




# ¡Contemos hasta 5!



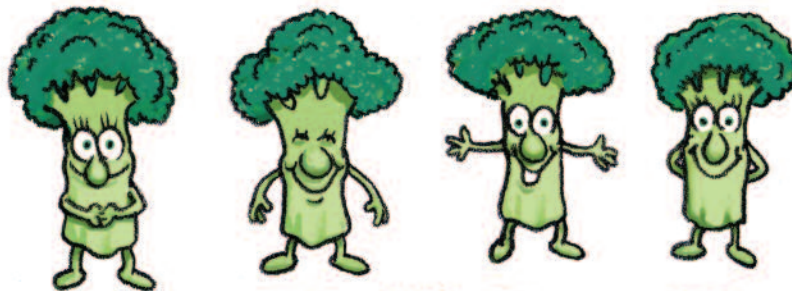
1



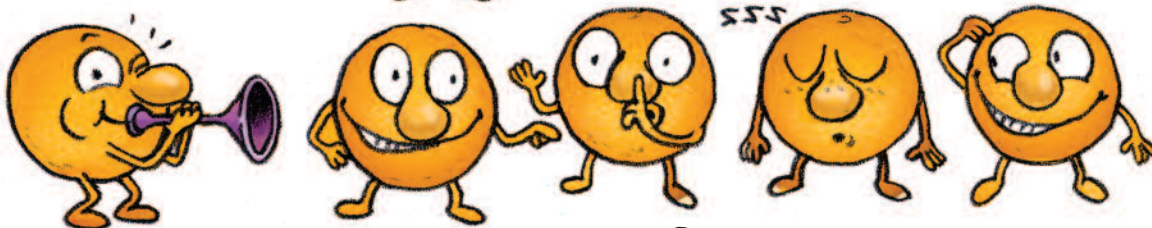
2



3



4



5

**Saltemos  
5 veces.**



# Demos vuelta 5 veces.

5



1



4



2

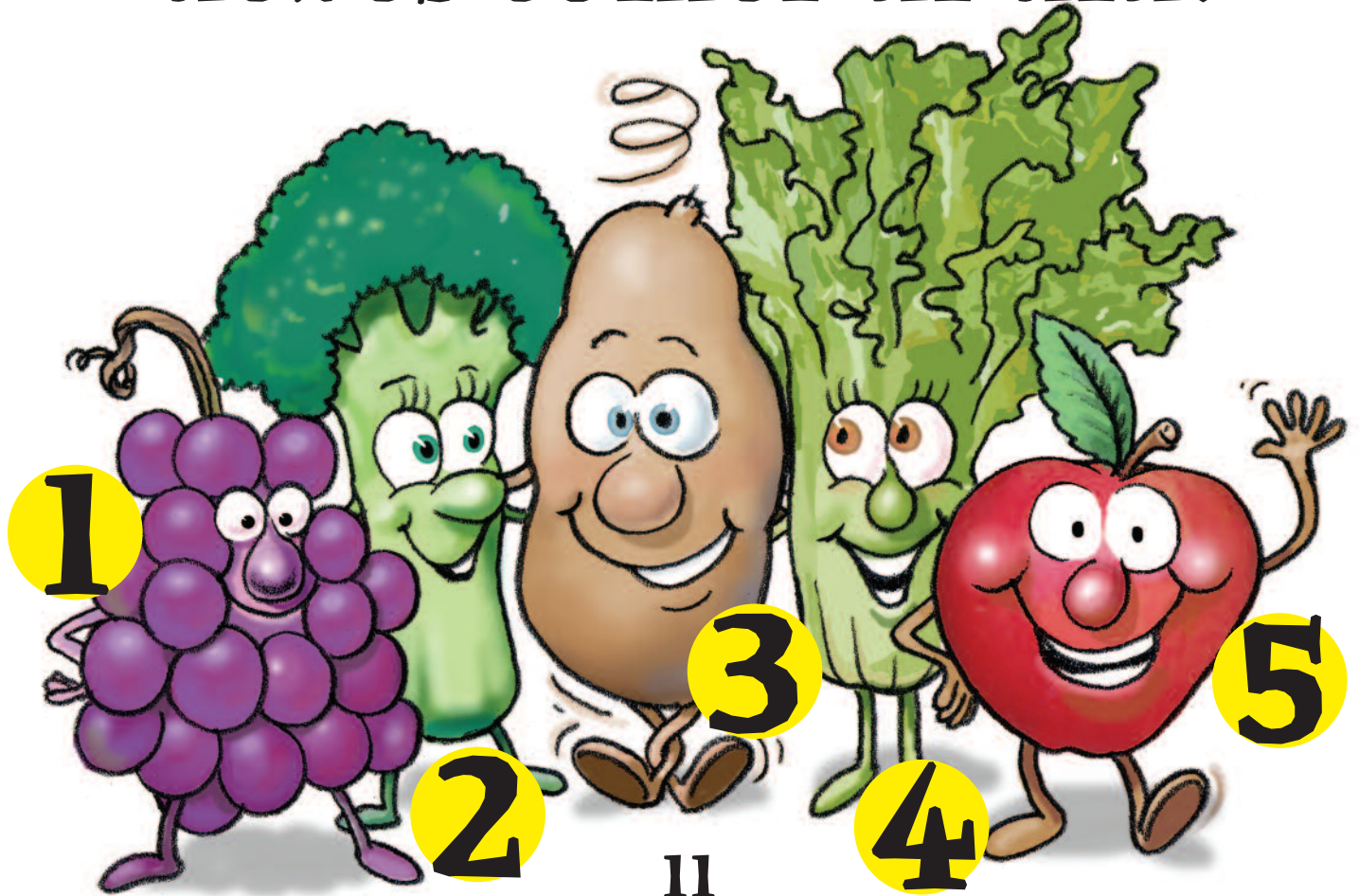


3

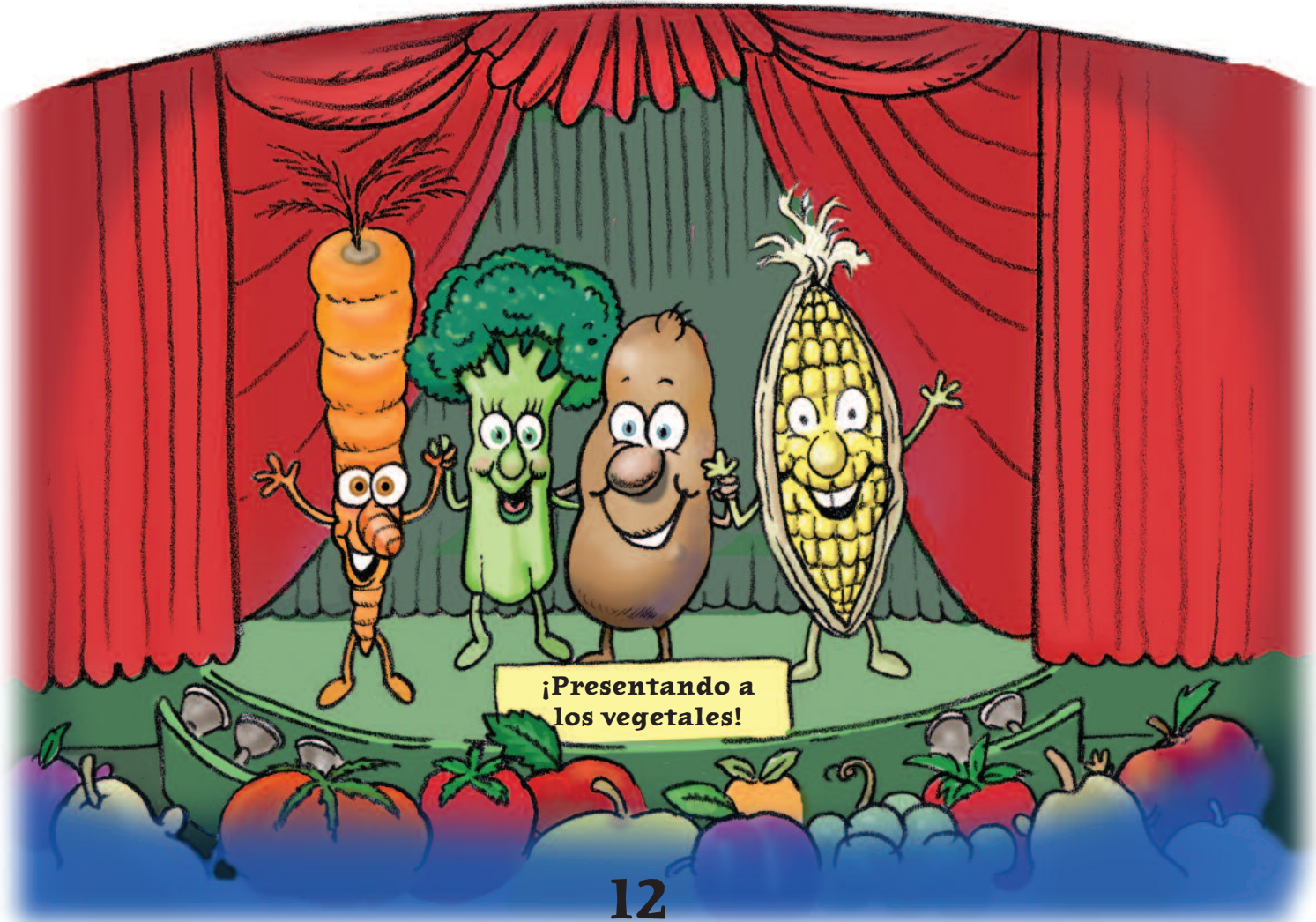


**5...5...5...**

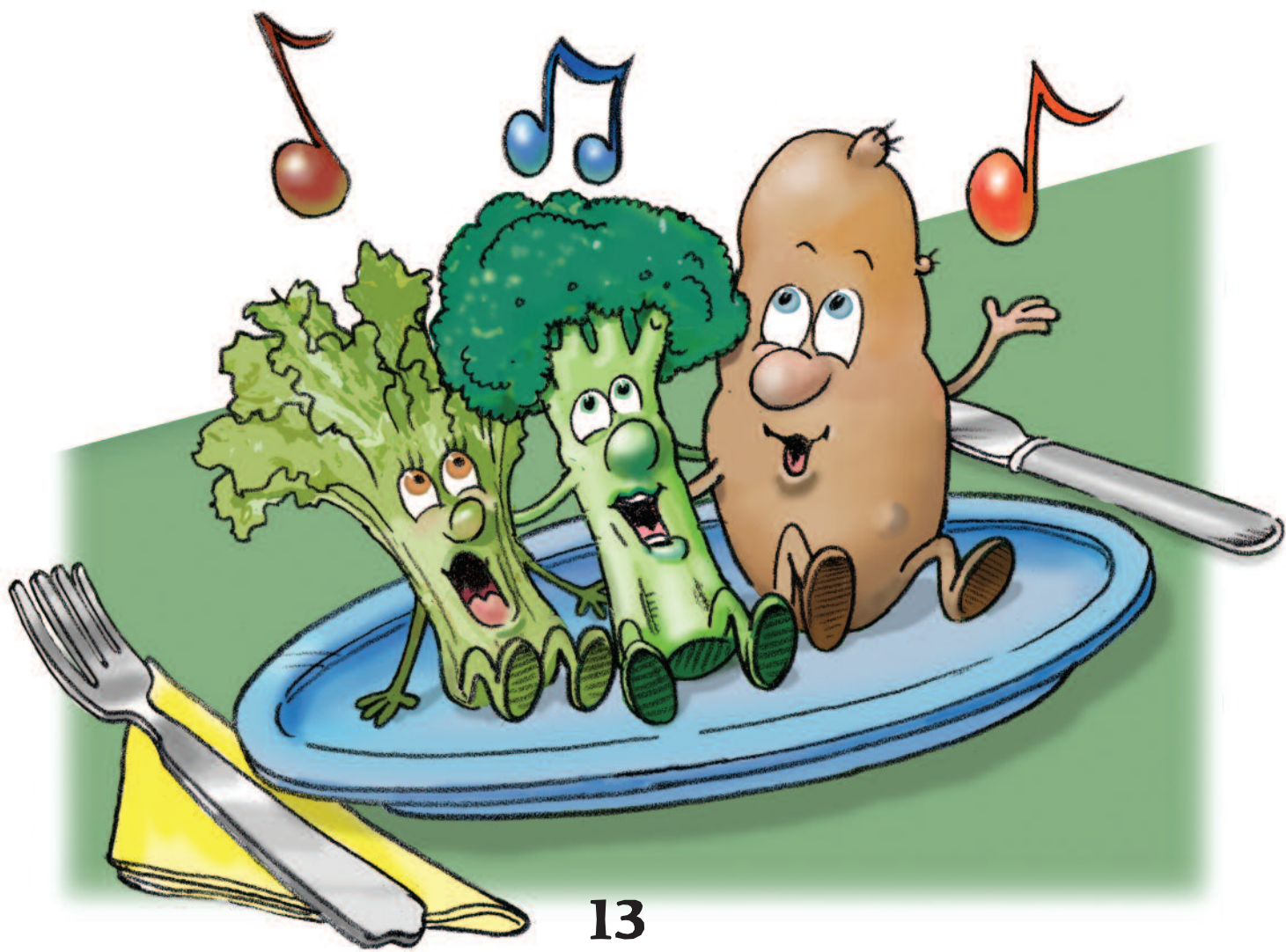
**Es el número de  
vegetales y frutas que  
debes comer al día.**



**¿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.**

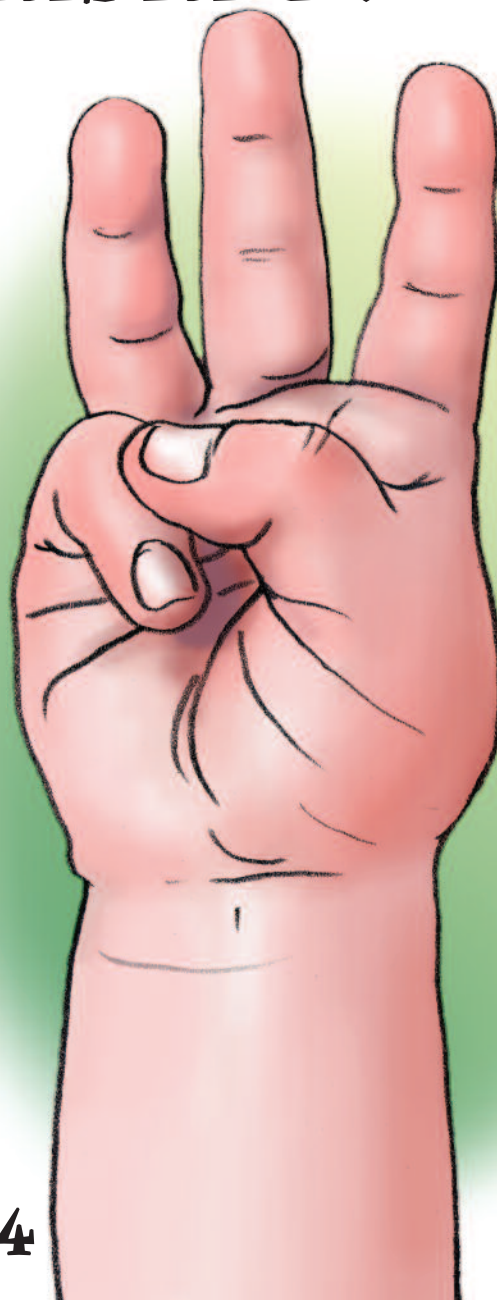


**¡Contemos hasta 3!**

**1 vegetal**

**2 vegetales**

**3 vegetales**



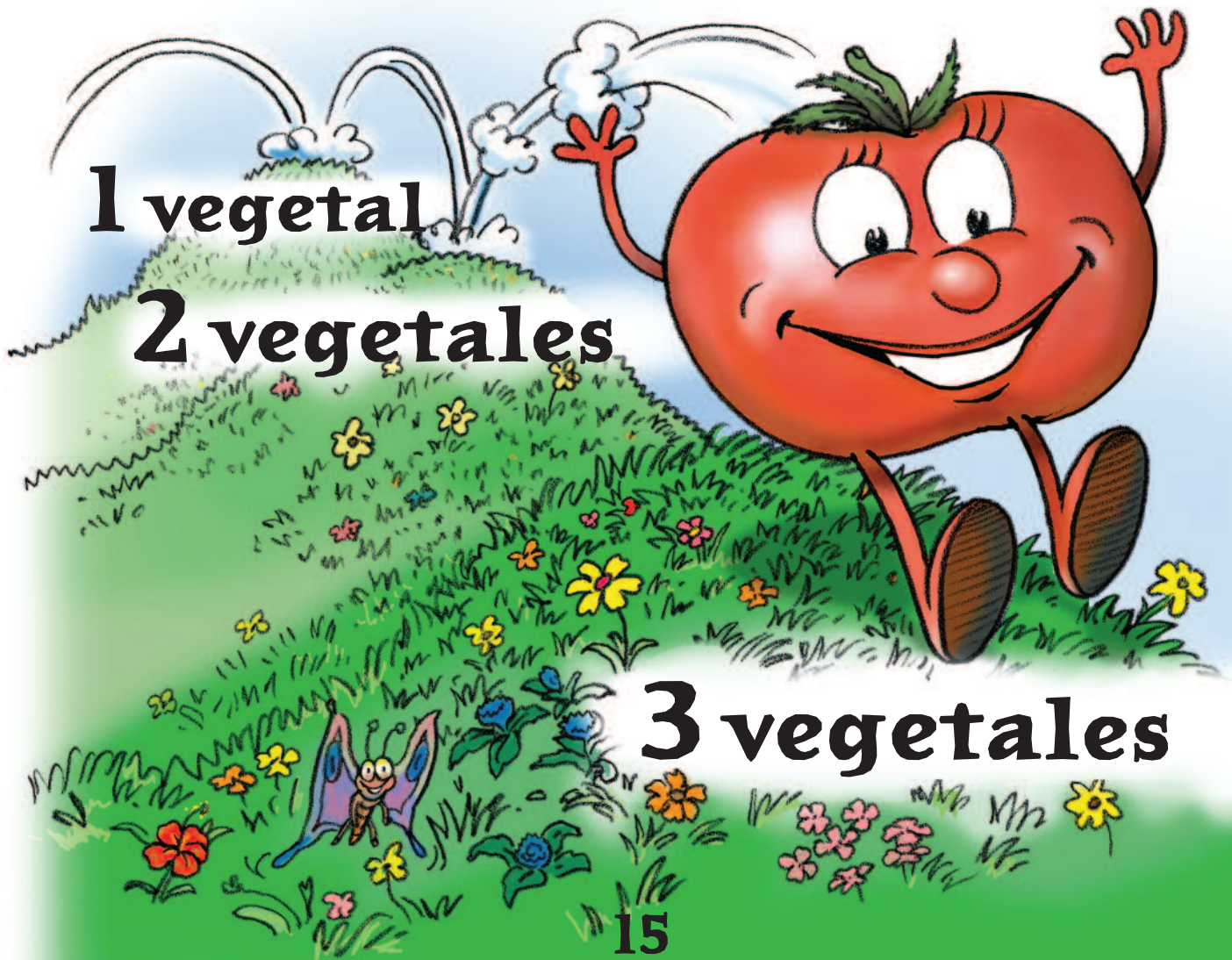


# Saltemos 3 veces.

**1 vegetal**

**2 vegetales**

**3 vegetales**

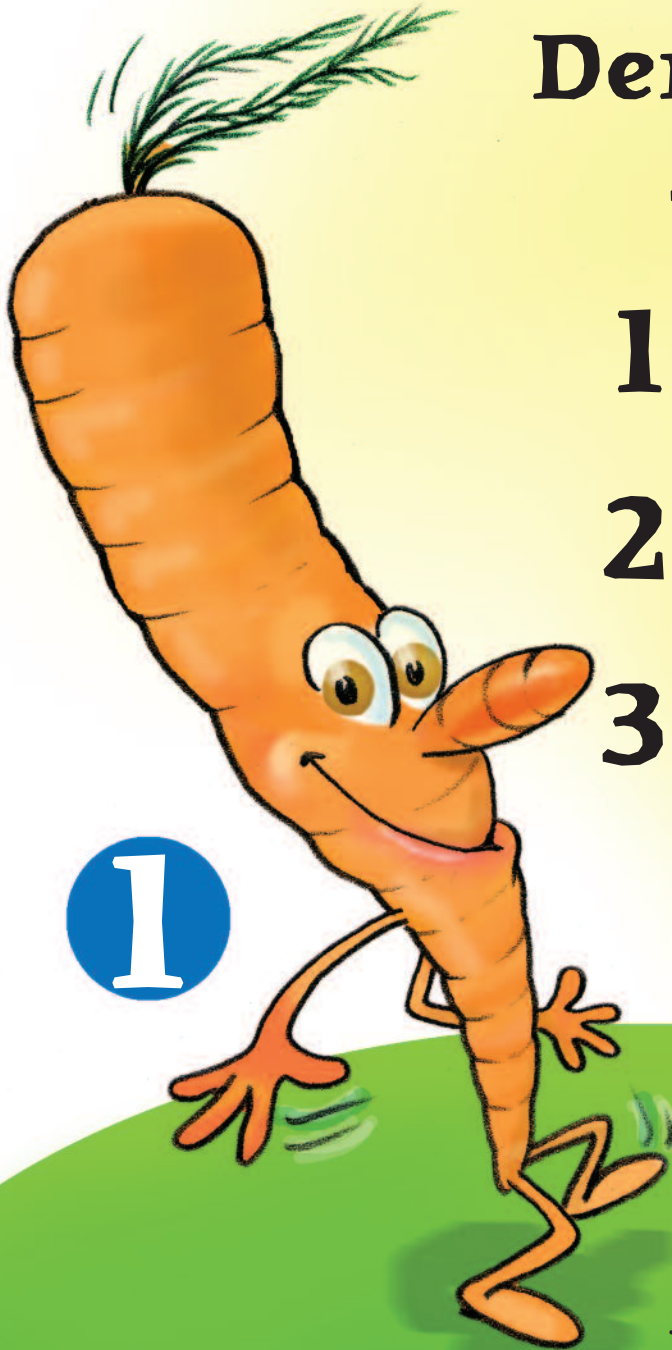


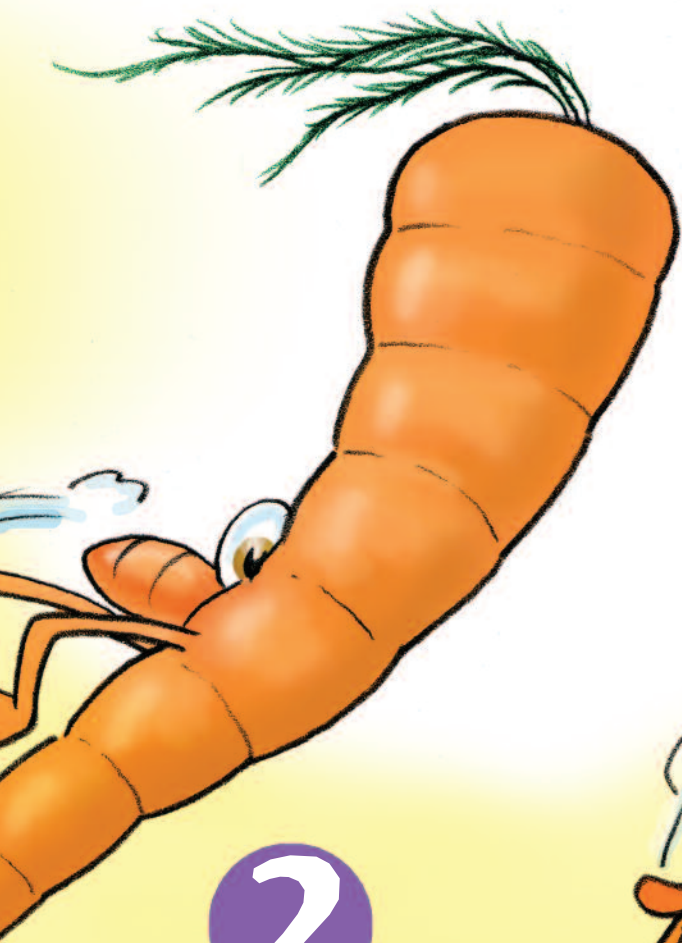
**Demos vuelta  
3 veces.**

**1 vegetal**

**2 vegetales**

**3 vegetales**






2



3

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

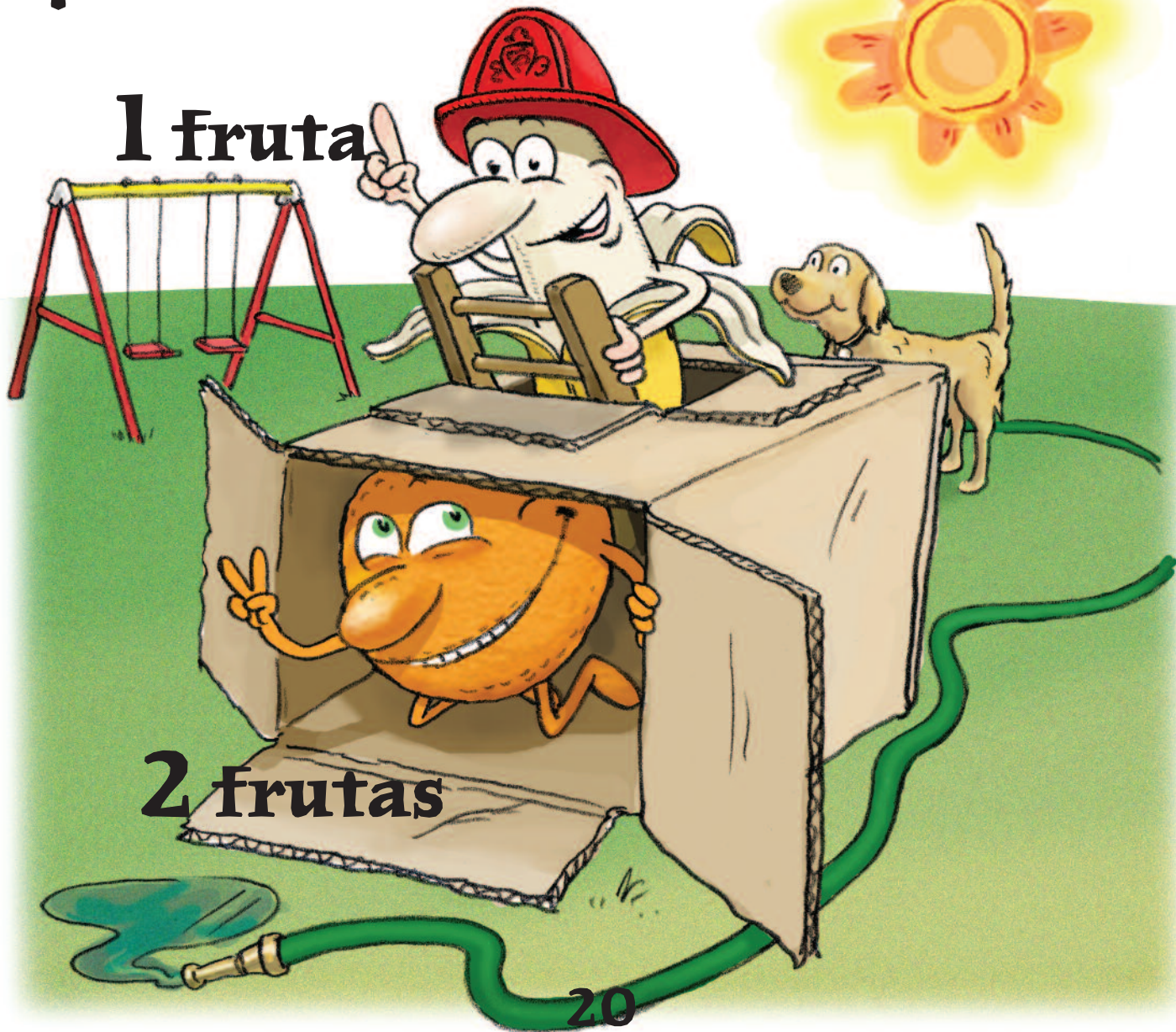


A cartoon orange character with a large, expressive face, wide eyes, and a smiling mouth. It is holding a blue stick with a yellow pom-pom. The character is positioned on the left side of the page, with its body partially overlapping a large, circular speech bubble on the right. The background is a vibrant red with some blue and yellow accents. The text inside the speech bubble is in a bold, black, sans-serif font.

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

**¡Contemos hasta 2!**

**1 fruta**

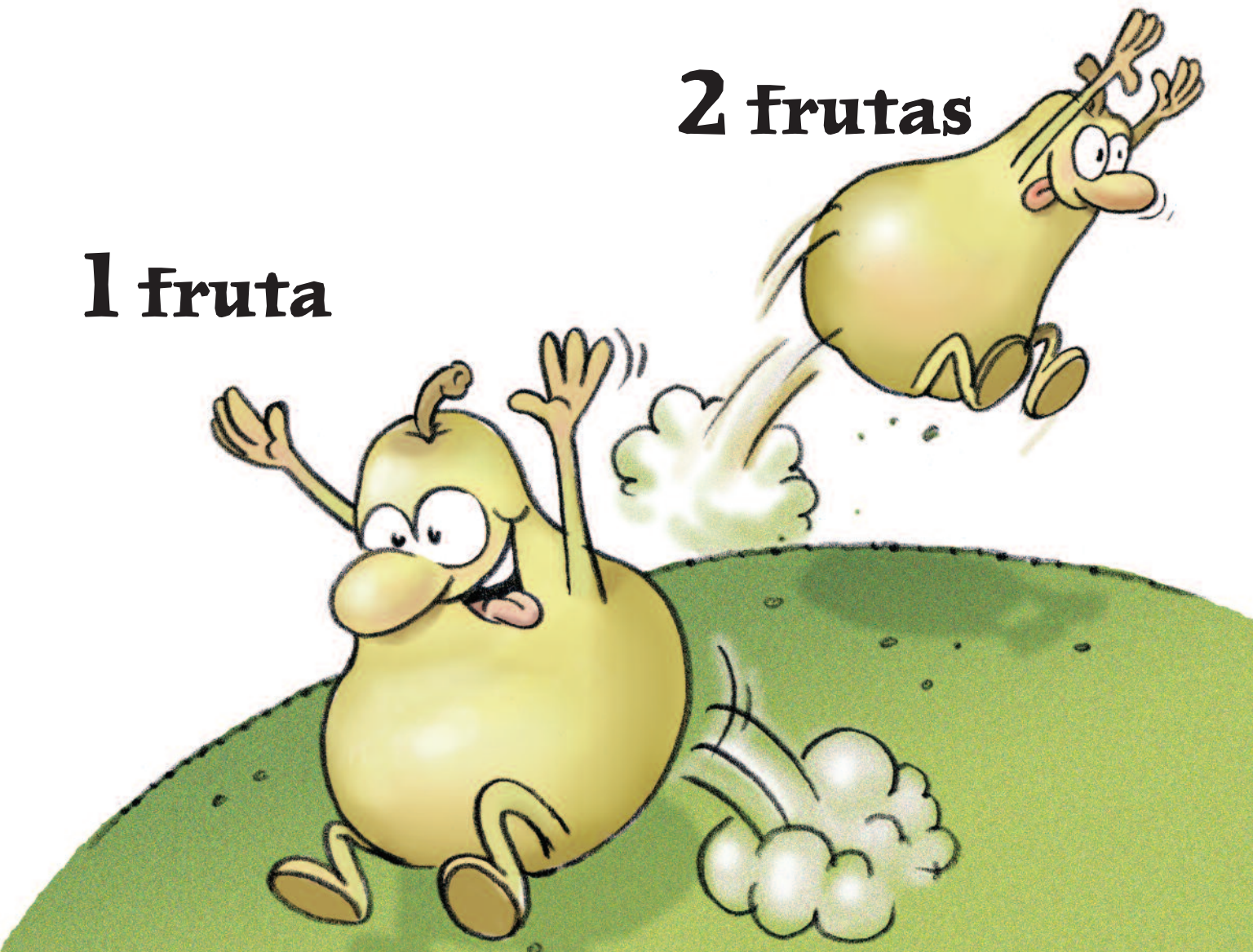


**2 frutas**

**Saltemos 2 veces.**

**2 frutas**

**1 fruta**



**Demos vuelta 2 veces.**



**1 fruta**

**1**



**2 frutas**



**2**

**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!**

**¿Dónde puedo conseguir más información?**

**[www.FloridaWIC.org](http://www.FloridaWIC.org)  
[www.nutrition.gov](http://www.nutrition.gov)  
[www.ChooseMyPlate.gov](http://www.ChooseMyPlate.gov)**





**Florida Department of Health**  
**WIC Program**

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.