

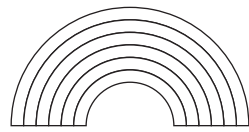
# ¡Come del arcoíris!



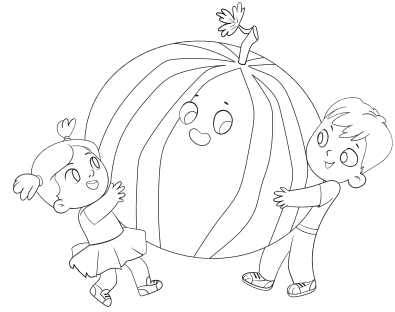
**¡Hagamos un  
viaje colorido y  
descubramos nuevos  
alimentos juntos!**

**¡Colorea  
cada círculo que  
comiste hoy!**





**¡Hola, Padres!**



¡Hagamos que comiendo del arcoíris sea una aventura divertida para los niños! Únete a la diversión desafiándolos a explorar diferentes frutas y verduras que coincidan con los colores del arcoíris. No solo será emocionante, sino que también los ayudará a mantenerse fuertes y saludables.

### **¿Cuáles son los beneficios de comer los colores del arcoíris? ¡Echa un vistazo!**



**El rojo** les da licopeno, vitamina C y antioxidantes que mantienen la piel y las células sanas y reducen el riesgo de problemas de salud como enfermedades cardíacas y cáncer.



Las frutas y verduras de color **naranja y amarillo** les aportan vitamina A, vitamina C y carotenoides que benefician nuestra piel, corazón y ojos..



Las verduras y las verduras de hoja **verde** proveen vitamina K, niveles altos de fibra, hierro, magnesio, potasio y calcio que ayudan a estimular el sistema inmunológico, promueven huesos fuertes y la salud del corazón.



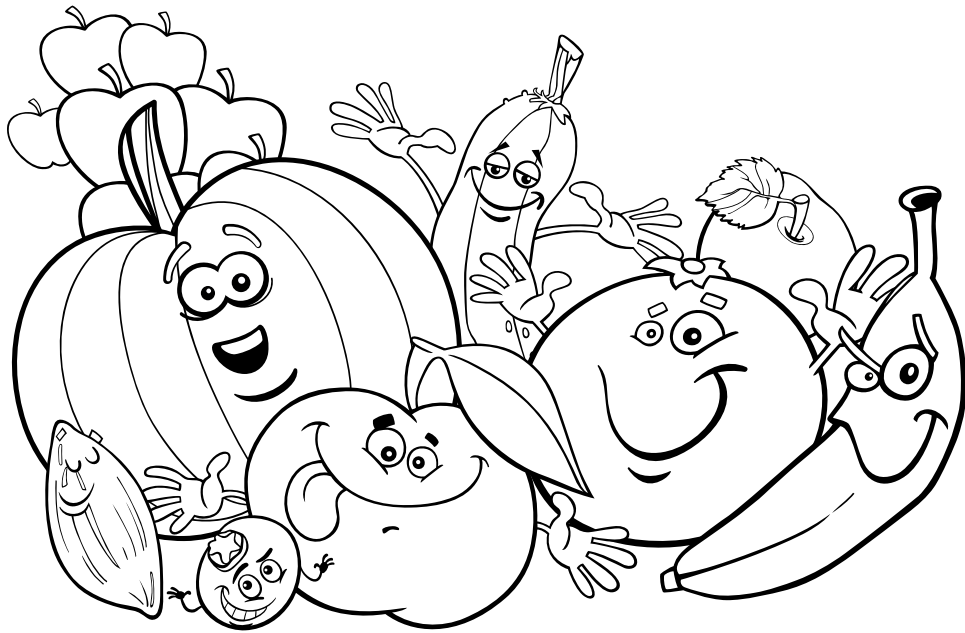
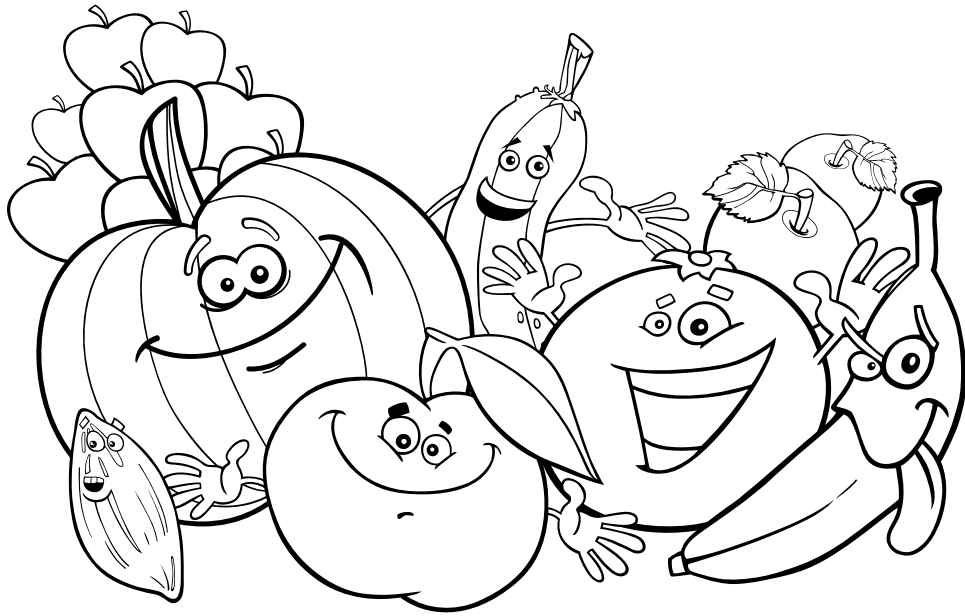
Las frutas y verduras **azules y moradas** ayudan a mantener el cerebro saludable y mejoran la memoria.

El USDA recomienda 1 a 1.5 porciones de frutas y 1 a 1.5 porciones de verduras por día para niños de 2 a 8 años. Si a su hijo no le gusta un alimento al principio, intente presentárselo nuevamente en otra ocasión. Mezcle frutas y verduras en batidos, hornee o agréguelos a las salsas. Exprimiendo un poquito de limón o lima en alimentos amargos ayuda a que éstos sepan un poco más dulces.

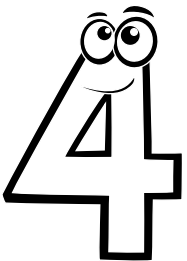
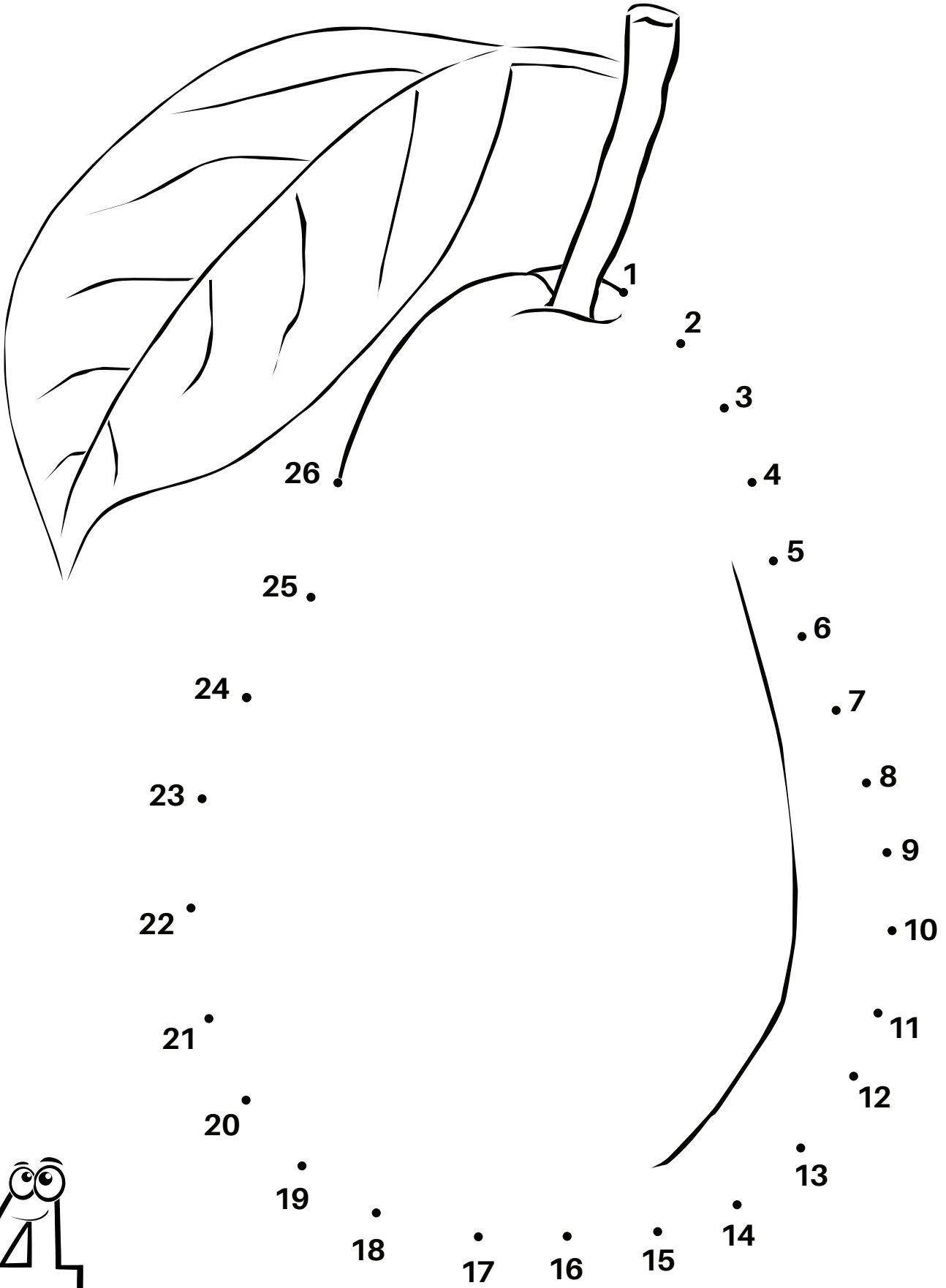
### **¡Hagamos un viaje colorido y descubramos nuevos alimentos juntos!**



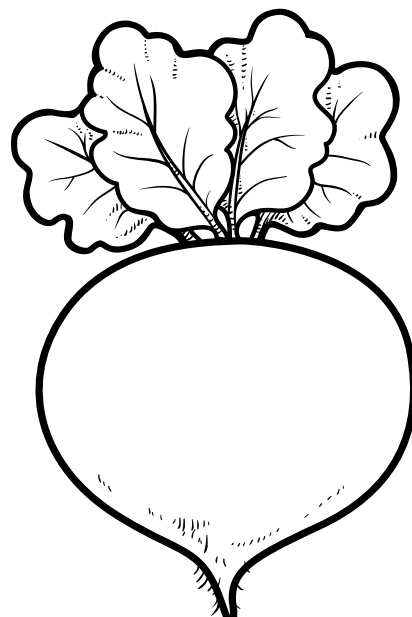
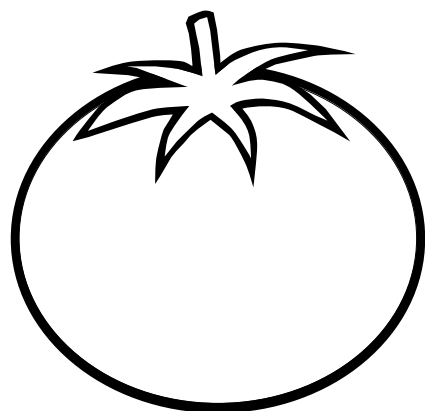
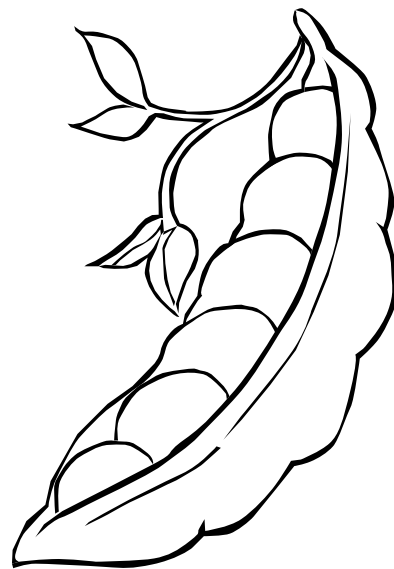
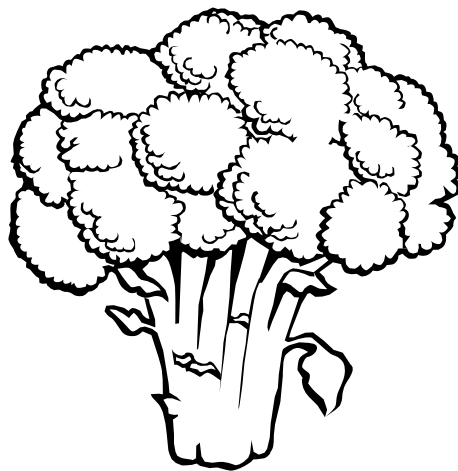
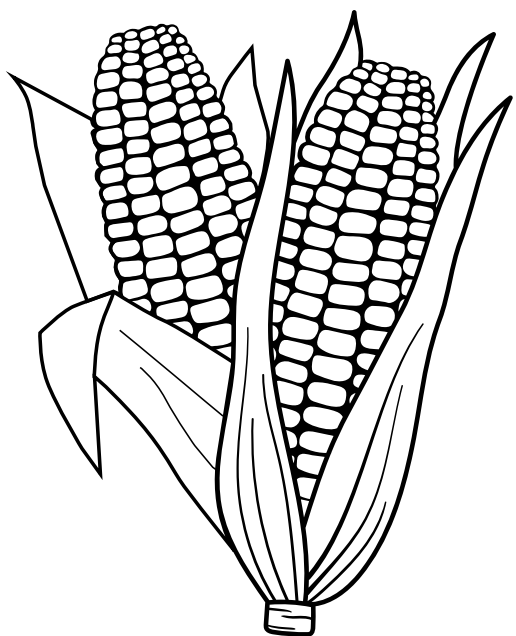
¡Encuentra 10 diferencias!



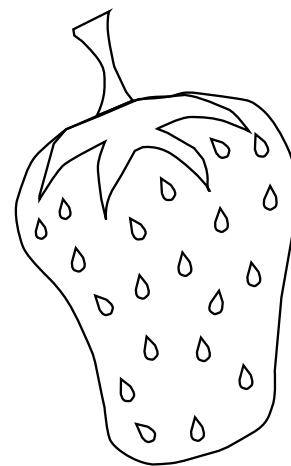
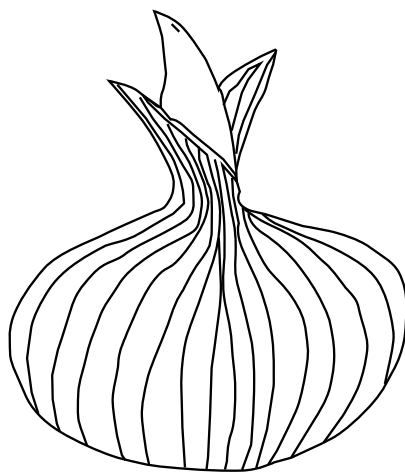
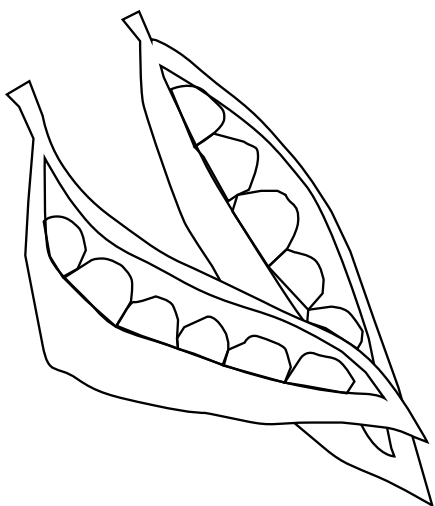
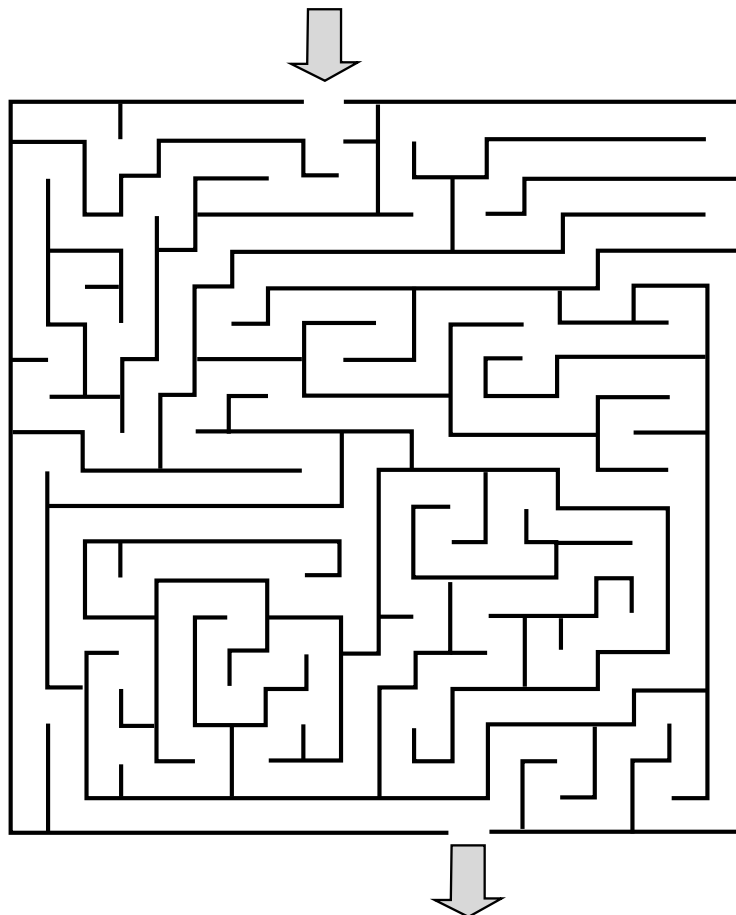
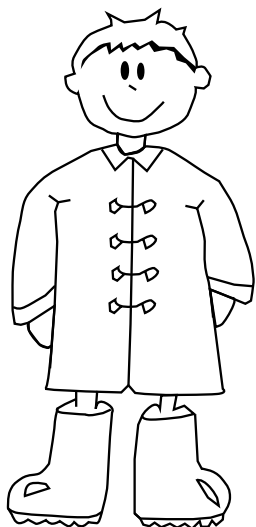
Conecta los puntos.



Nombra y colorea las verduras.



Ayuda al niño a atravesar el laberinto para que pueda recoger las frutas y verduras del jardín.



**Dibuja tu propia fruta o verdura favorita.**



En caso de una emergencia por envenenamiento, llame de inmediato al centro de envenenamiento más cercano llamando al **1-800-222-1222** o comuníquese con los servicios de emergencia al **9-1-1**.



### LOCALIZADOR DE CENTROS DE URGENCIAS

[LakesideMed.com/urgent-care-finder](http://LakesideMed.com/urgent-care-finder)

### Consultorios de Pediatras:

#### Burbank

191 S. Buena Vista St., Ste. 240  
Burbank, CA 91505  
Consultorio: (818) 557-7278

#### Horas de oficina

Lunes - Viernes:  
7:00 a.m. - 5:00 p.m.

#### Mission Hills

14901 Rinaldi St., Ste. 200  
Mission Hills, CA 91345  
Consultorio: (818) 365-8553

#### Horas de oficina

Lunes - Viernes:  
8:00 a.m. - 5:00 p.m.

#### West Covina

1500 W. West Covina Pkwy.  
Ste. 201  
West Covina, CA 91790  
Consultorio: (626) 960-9414

#### Horas de oficina

Lunes - Viernes:  
8:00 a.m. - 5:00 p.m.

#### Thousand Oaks

612 East Janss Rd.  
Thousand Oaks, CA 91360  
Consultorio: (805) 373-0725

#### Horas de oficina

Lunes - Viernes:  
8:00 a.m. - 5:00 p.m.



### MANTÉNGASE EN CONTACTO

Suscribase a nuestro boletín:

[RegalMed.com/classes-and-events/member-newsletter](http://RegalMed.com/classes-and-events/member-newsletter)



### PARA DESCARGAR E IMPRIMIR FÁCILMENTE ESTE LIBRO PARA COLOREAR

Visite nuestra biblioteca de educación para la salud:

[RegalMed.com/patient-resources/health-education-library](http://RegalMed.com/patient-resources/health-education-library)