

# Campeones del Camino del Color™

## TABLA DE CRECIMIENTO

5 ft

11

10

9

8

7

6

5

4

3

2

1

4 ft

11

10



fruits & veggies  
**more  
matters**®  
FruitsAndVeggiesMoreMatters.org

**WINONNA**

LAS FRUTAS Y VERDURAS  
BLANCAS

¡Te ayudan  
a estar activo  
y en forma!

**RAOUL**

LAS FRUTAS Y VERDURAS  
ROJAS

¡Ayudan  
al corazón  
a estar  
saludable!

a estar  
saludable!

9

8

7

6

5

3

2

1

3 ft

11

10

9

8

7

6



**BIG PAULY**

LAS FRUTAS Y VERDURAS  
AZULES / MORADAS

¡Te ayudan  
a aprender y  
a recordar  
mejor!



**GRETA**

LAS FRUTAS Y VERDURAS  
VERDES

¡Te ayudan  
a tener huesos  
y dientes  
fuertes!

LAS FRUTAS Y VERDURAS  
AMARILLAS / NARANJADAS

¡Te ayudan  
a ver mejor!





**YAZ O'FRAZZ**

Comer distintas frutas y verduras de los 5 grupos de color cada día, te ayudan a ser fuerte, a tener energía y a estar en forma. ¡Mira cuidadosamente tu plato! Cerciórate de comer el Camino del Color en cada una de tus comidas y bocados. Y date cuenta de como creces... ¡midiéndote con esta tabla!

**niños**  
(de 2 a 3 años) necesitan  
**DE 2 A 3 TAZAS**  
de frutas y verduras cada día.

**niños**  
(de 4 a 13 años) necesitan  
**DE 3 A 5 TAZAS**  
de frutas y verduras cada día

Para obtener medidas exactas, coloque la tabla de crecimiento a 2 pies del piso.

™ Color Way Champions is a trademark of Produce for Better Health Foundation. ©2011. All Rights Reserved. Fruits & Veggies—More Matters Tabla de Crecimiento diseñada y publicada por KidzSmart.