



COCINANDO

con los

COLORES

del

ARCOIRIS

EVITANDO  
LA DIABETES  
COMIENDO  
SALUDABLE



**¡Mamá, tenemos  
mucho hambre!**



Queremos algo bueno de comer. ¿Podemos comer dulces?

¿O papas fritas?

CHOCOLATE

PAPAS

FRITAS

María y David,  
tenemos muchas frutas muy ricas para comer.  
Pueden comer fresas, o un plátano o una  
naranja.



Es importante  
que coman algo  
saludable después de  
la escuela. Eso ayuda  
a que sus cuerpos se  
mantengan fuertes y  
saludables.

¿Quién me ayuda a preparar la cena?

¡Yo!

¡Yo!



¿Podemos hacer tacos de pollo?

Vamos a hacer tacos y también una ensalada de muchos colores.

Aquí tenemos los vegetales para la ensalada.

David, tú sabes hacer el arroz.

ARROZ



María, déjame ayudarte a cortar los vegetales para la ensalada. Veo que tienes tomates y lechuga verde. Veamos qué otros vegetales coloridos podemos encontrar.

Las ensaladas son aún más saludables cuando tienen vegetales de muchos tipos y colores diferentes, porque todos ellos tienen vitaminas y minerales distintos.

Mamá,  
¡hay muchos ingredientes saludables  
en estos tacos! Maíz en las tortillas, arroz  
integral y pollo. ¡Vamos a tener muchas  
proteínas para ayudarnos  
a crecer!

Así es, David. Y con la  
ensalada de María vamos a  
tener una cena saludable que  
nos va a satisfacer.



Mamá,  
me encanta toda la comida  
que preparamos.

Y sabe mucho mejor porque la  
preparamos juntos.





## Espacio para información local

Para más información:

<https://www.farmworkerjustice.org/>  
Rebecca Young, [ryoung@farmworkerjustice.org](mailto:ryoung@farmworkerjustice.org)



Arte y diseño: Salvador Sáenz  
Asistencia de arte: Uriel E. Sáenz

Esta publicación fue apoyada por la Administración de Recursos y Servicios de Salud (HRSA) del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) de los Estados Unidos, bajo un acuerdo por \$450,000 con 0% del total del proyecto financiado con fuentes no federales. Esta información o contenido y conclusiones son las del autor y no debe interpretarse como la posición oficial o política oficial, ni debe inferirse ninguna aprobación por HRSA, el HHS o del Gobierno. Para más información, por favor visite [HRSA.gov](https://www.hrsa.gov).