



Coloreando

+90+

Verduras

Coloreando JUNTOS 
coloreandojuntos.com

Índice

Introducción.....	1
Brócolis.....	2
Calabazas.....	14
Cebollas	26
Lechugas.....	38
Maíz.....	50
Papas	62
Tomates.....	74
Zanahorias	86

¡A Colorear!

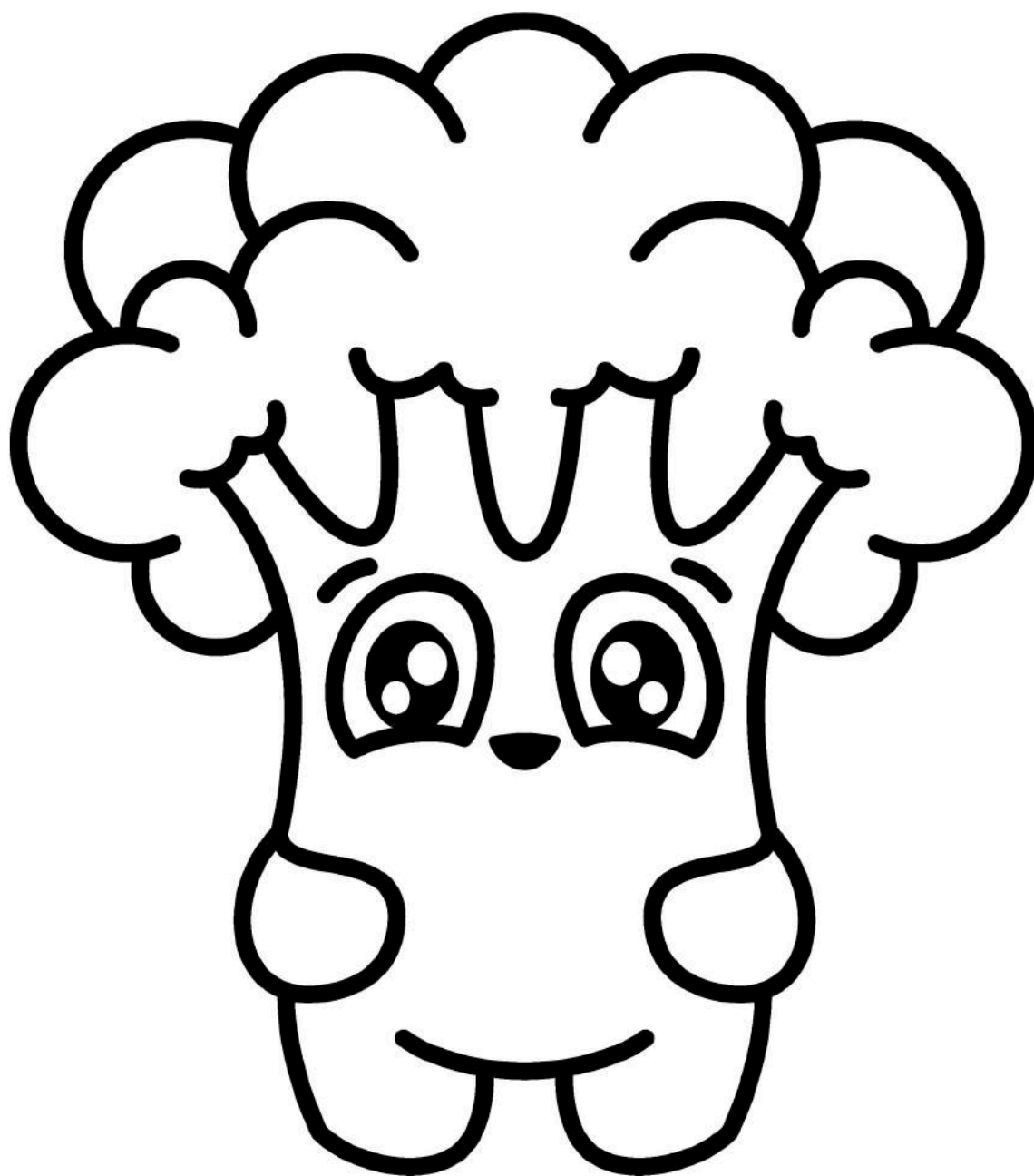
¿Te gusta colorear? En este libro encontrarás 80 hermosos dibujos para colorear de verduras que recolectamos solo para ti.

En Coloreando Juntos nos hemos propuesto una misión: que siempre tengas a tu disposición las mejores imágenes para colorear de la web ¡completamente gratis!

No esperes más, ¡diviértete llenando de color tus verduras favoritas!

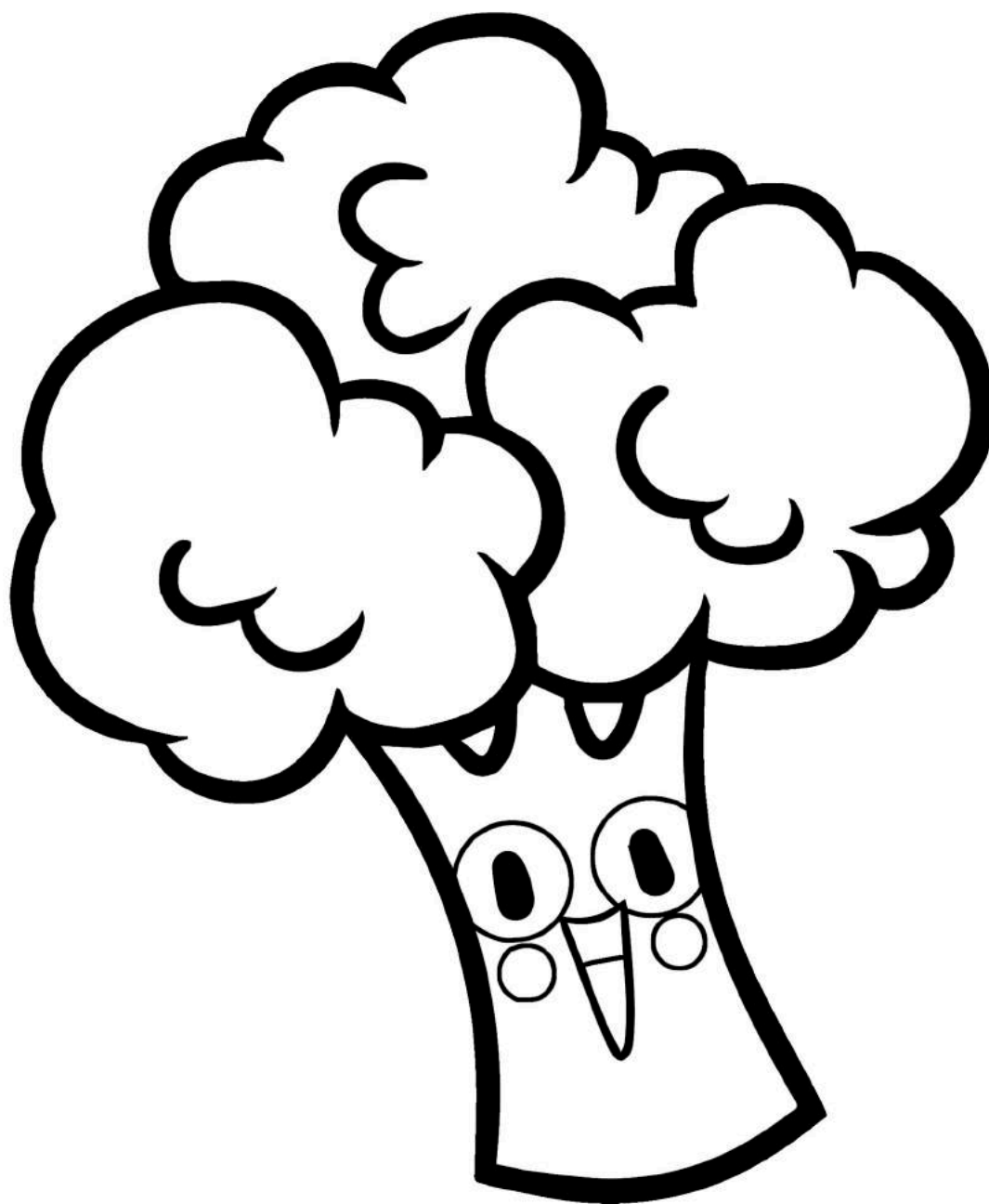
No te preocupes si llenas todas las páginas. Si buscas más imágenes para colorear, ya sea de verduras o de cualquier tema de tu interés, ingresa a coloreandojuntos.com

Nombre: Fecha:



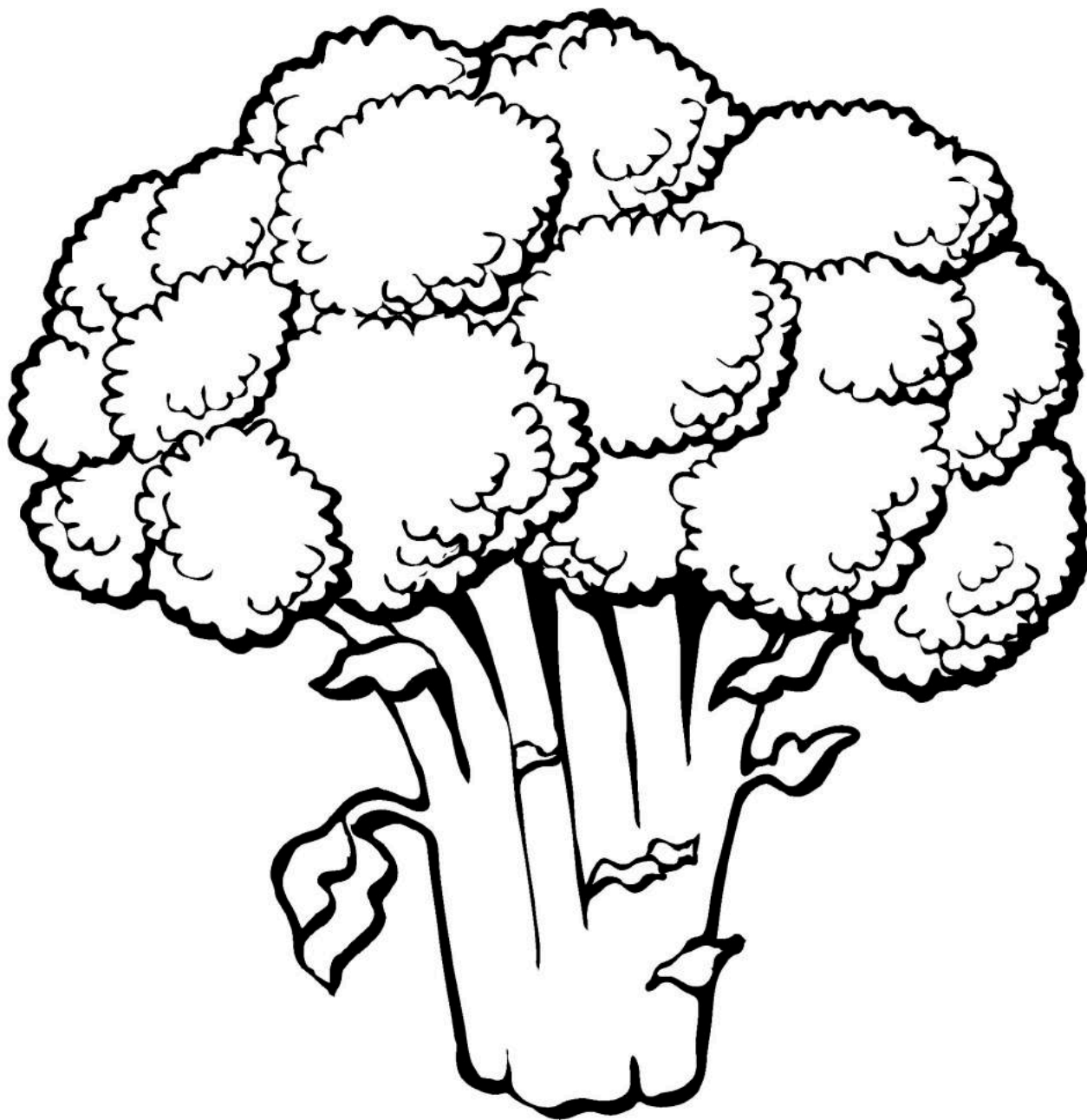
Coloreando JUNTOS
coloreandojuntos.com

Nombre: Fecha:



Coloreando JUNTOS
coloreandojuntos.com

Nombre: Fecha:



Coloreando JUNTOS
coloreandojuntos.com

Nombre: Fecha:



Coloreando JUNTOS
coloreandojuntos.com

Nombre: Fecha:



Coloreando JUNTOS
coloreandojuntos.com

Curiosidades



¿Sabías que al brócoli se le atribuyen propiedades anticancerígenas, antiinflamatorias, antioxidantes, antivirales y antibacterianas? ¡Genial!

¡Es brócoli es el alimento perfecto para quienes buscan perder peso! Ya que tiene un alto contenido en agua, aporta muy pocas calorías en relación a su inmenso valor nutricional. Además, su contenido en grasas es casi nulo.



¿Sabías que comer brócoli puede mejorar tu estado de ánimo? Al igual que todos los vegetales crucíferos, el brócoli ayuda a tu cerebro a producir dopamina y serotonina. ¡Al mal tiempo, buen brócoli!



Nombre: Fecha:



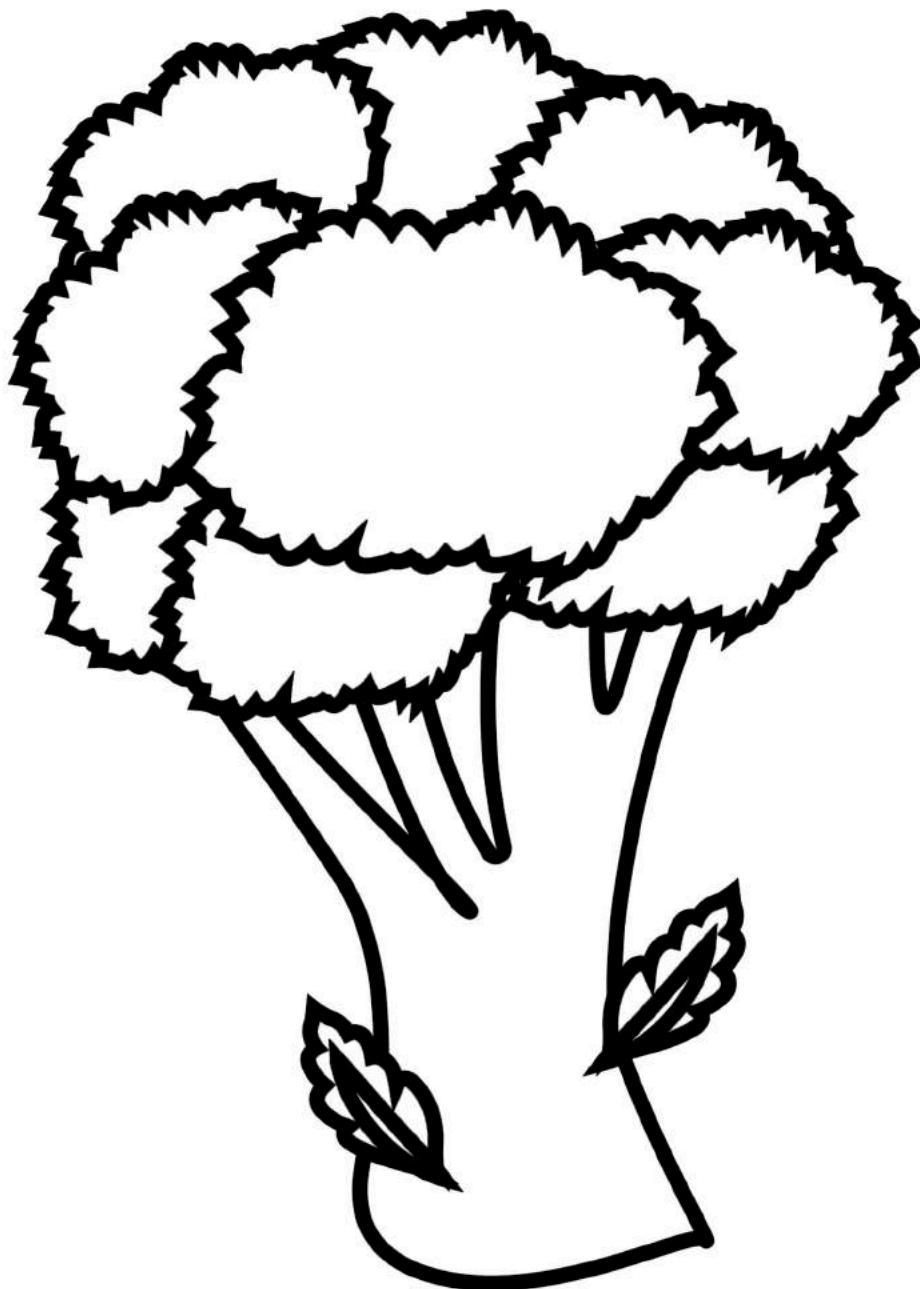
Coloreando JUNTOS
coloreandojuntos.com

Nombre: Fecha:



Coloreando JUNTOS
coloreandojuntos.com

Nombre: Fecha:



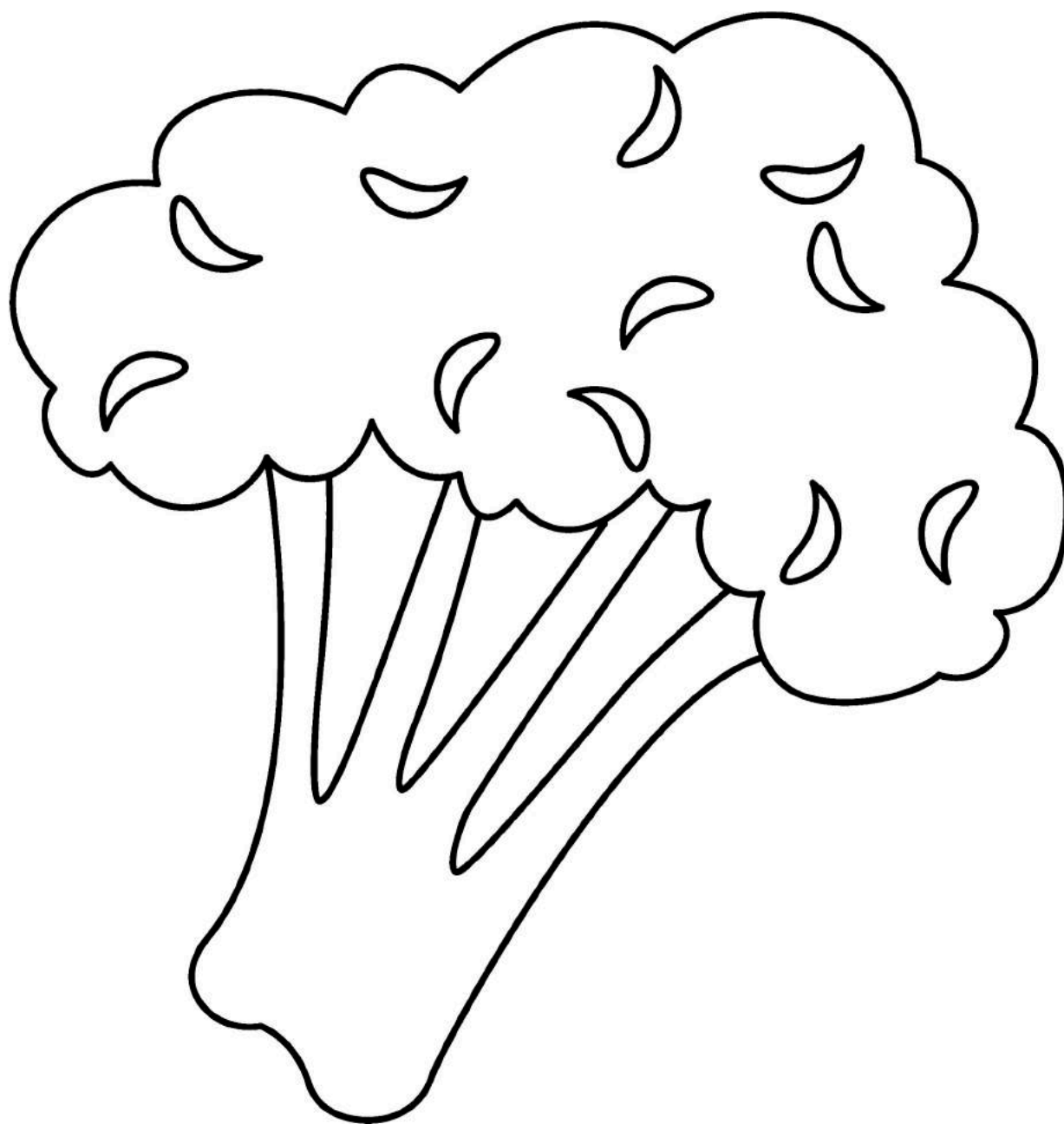
Coloreando JUNTOS
coloreandojuntos.com

Nombre: Fecha:



Coloreando JUNTOS
coloreandojuntos.com

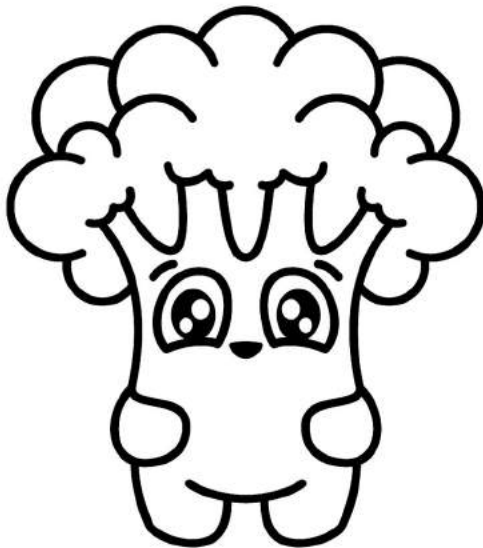
Nombre: Fecha:



Coloreando JUNTOS
coloreandojuntos.com

Curiosidades

A las mujeres embarazadas y a los niños en crecimiento se les recomienda comer mucho brócoli porque este posee un alto contenido en hierro, calcio, ácido fólico y vitaminas A, B1, B2, B6, C y K.



El desagradable y penetrante olor que despiden el brócoli cuando lo cocinamos es consecuencia de su alto contenido en azufre y otros minerales.

¿Habías notado que los brócolis tienen estructura fractal? Esto quiere decir que un trozo de brócoli grande está conformado por mini brócolis idénticos. ¡Genial!



Nombre: Fecha:



Coloreando JUNTOS
coloreandojuntos.com

Nombre: Fecha:



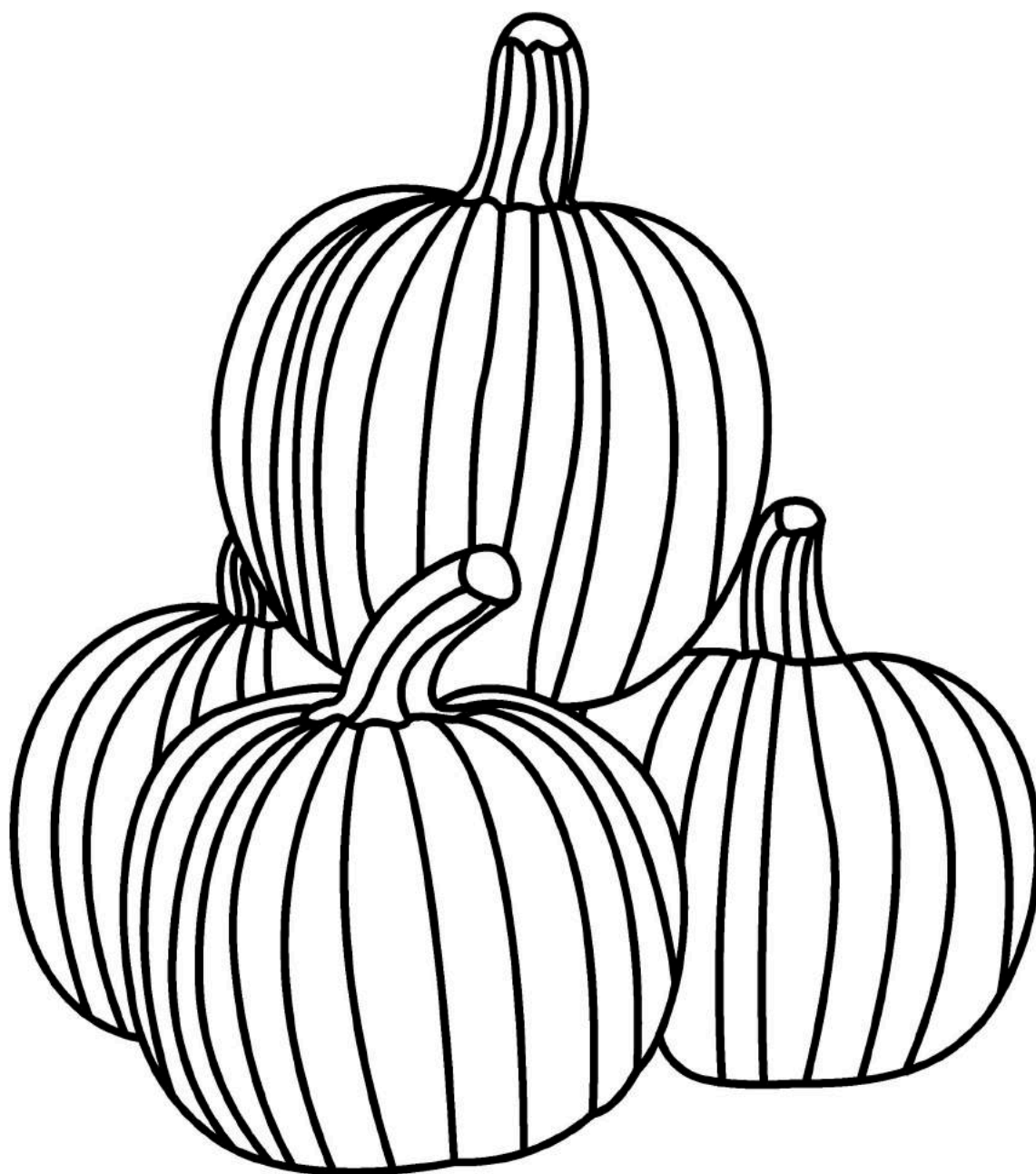
Coloreando JUNTOS
coloreandojuntos.com

Nombre: Fecha:



Coloreando JUNTOS
coloreandojuntos.com

Nombre: Fecha:



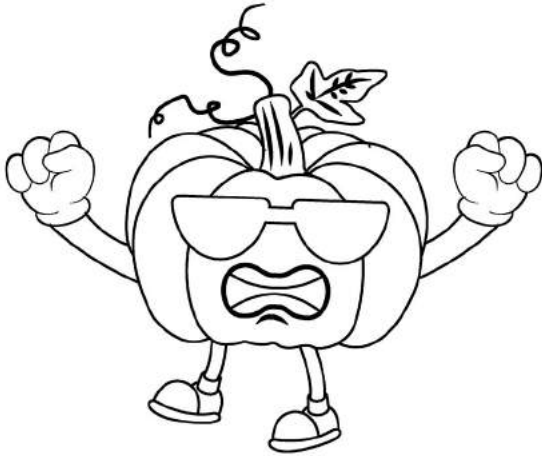
Coloreando JUNTOS
coloreandojuntos.com

Nombre: Fecha:



Coloreando JUNTOS
coloreandojuntos.com

Curiosidades



La calabaza es comestible en su totalidad ¡Todo! Desde la piel, las hojas, las flores, hasta las semillas, la pulpa y el tallo.

Las calabazas son nativas de América del Sur, y se cree que su origen data de unos 8000 años en Perú y México.



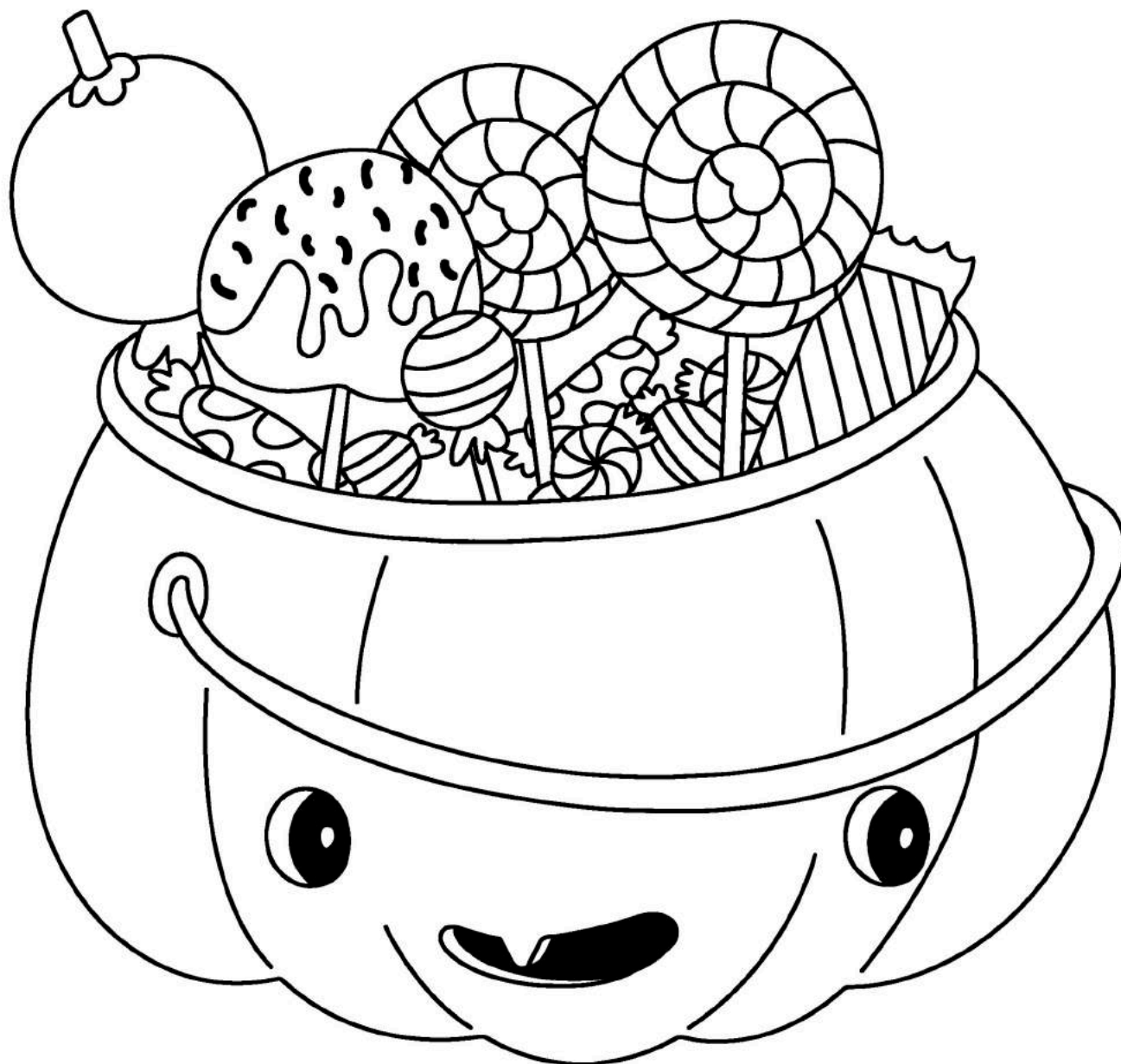
La calabaza tiene un 90% de agua ¡Eso es bastante! Además, contiene un alto nivel de betacaroteno.

Nombre: Fecha:



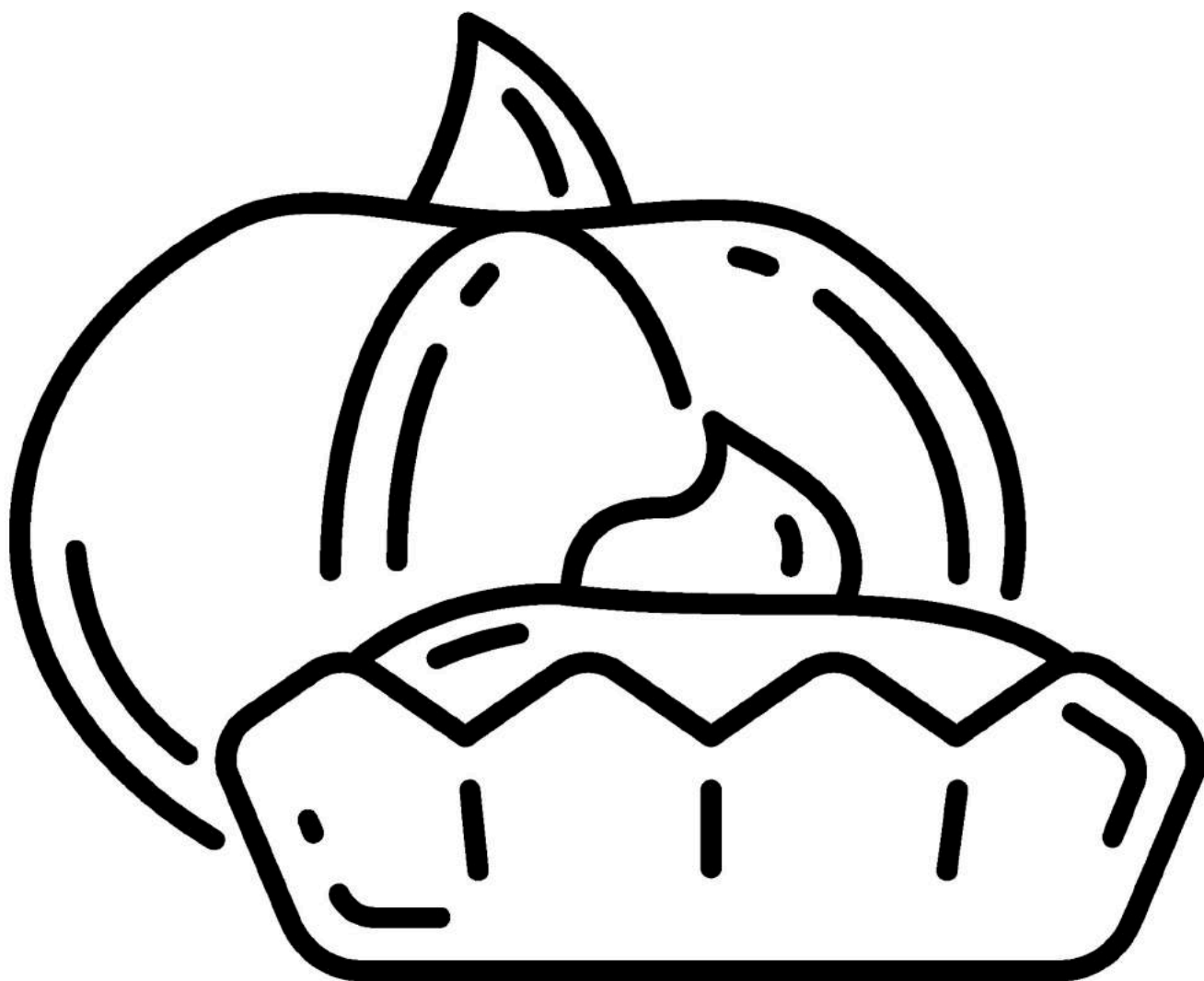
Coloreando JUNTOS
coloreandojuntos.com

Nombre: Fecha:



Coloreando JUNTOS
coloreandojuntos.com

Nombre: Fecha:



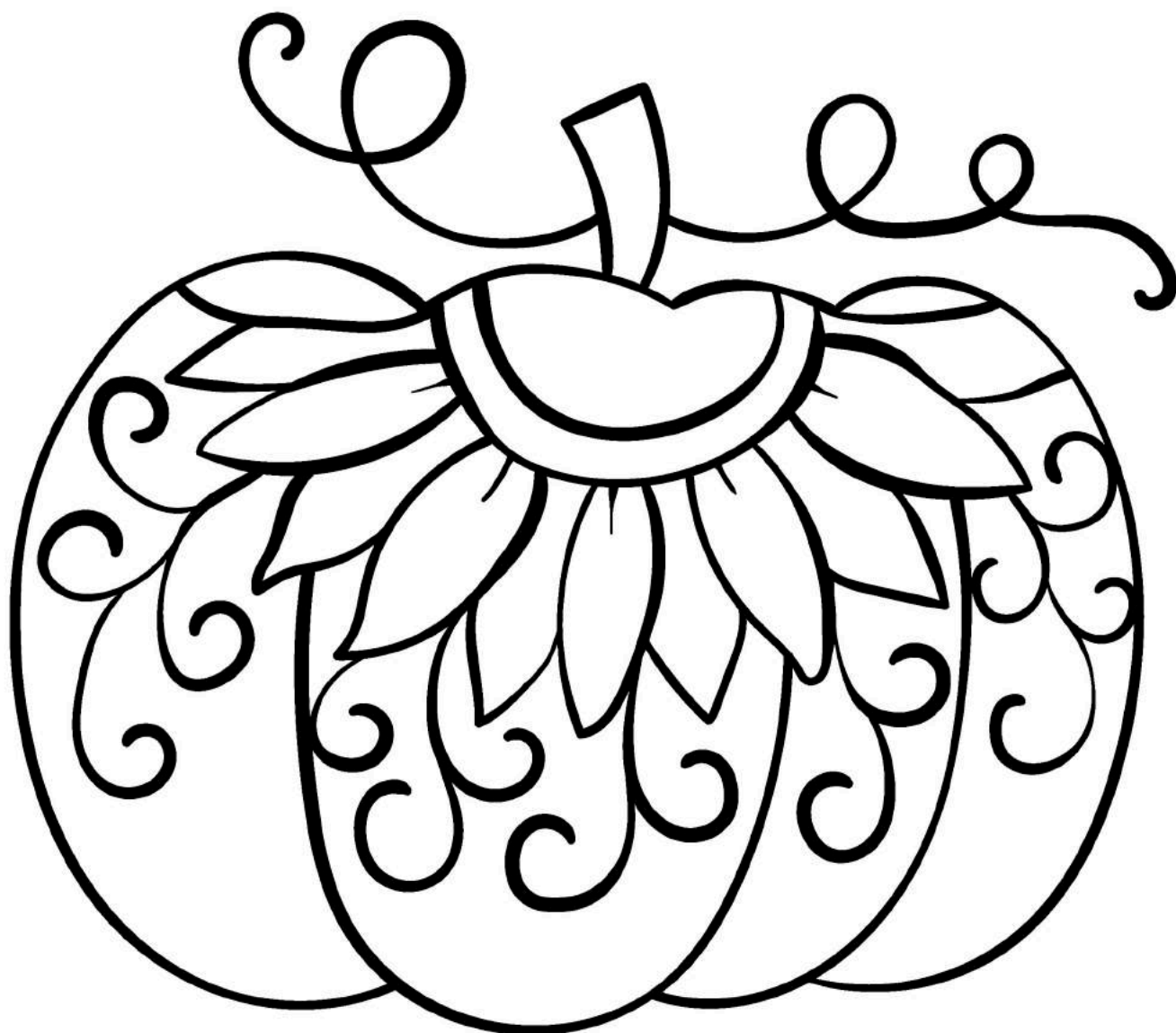
Coloreando JUNTOS
coloreandojuntos.com

Nombre: Fecha:



Coloreando JUNTOS
coloreandojuntos.com

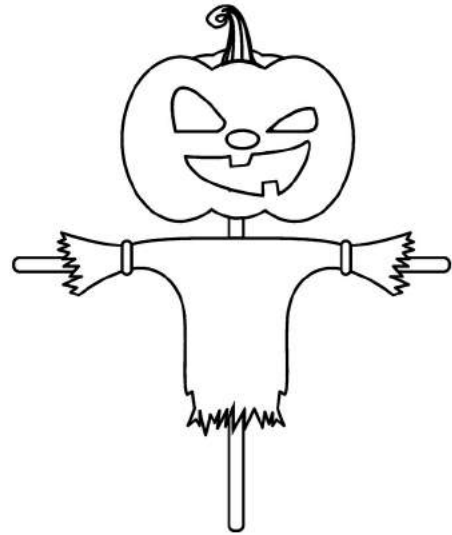
Nombre: Fecha:



Coloreando JUNTOS
coloreandojuntos.com

Curiosidades

Aunque la calabaza es rica en vitaminas y minerales, aporta pocas calorías. Solo 25 calorías por cada 100 gramos ¡Eso la hace muy nutritiva!

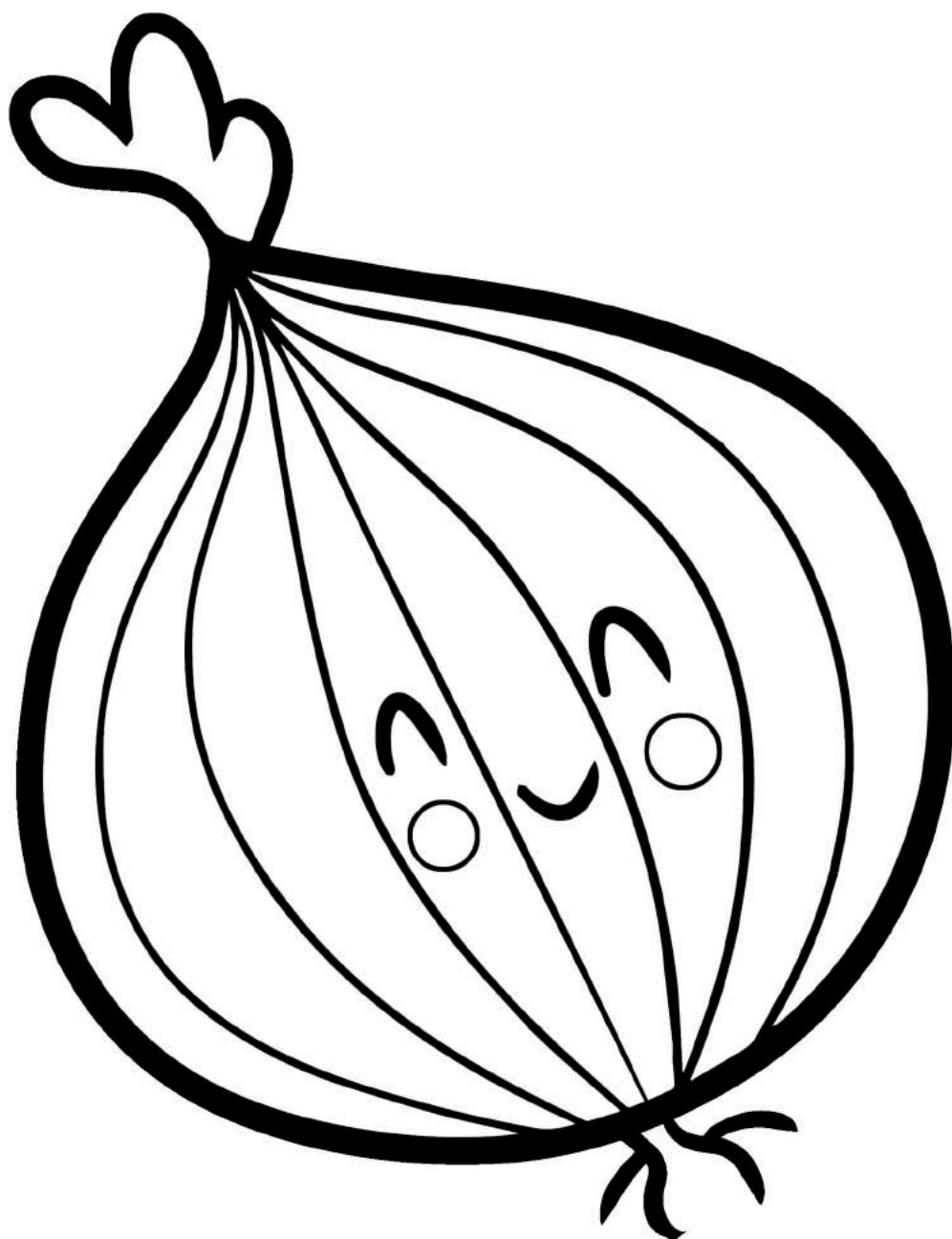


¡Las calabazas podían salvar vidas! ¿Sabes cómo? Bueno, hace años, los chalecos salvavidas estaban fabricados con pieles o vejigas de animales o de calabazas vacías, pues estos también eran elementos de flotabilidad para las redes de pesca.

La calabaza es, en realidad, una baya, al igual que la sandía, la berenjena o el melón. ¡Increíble!

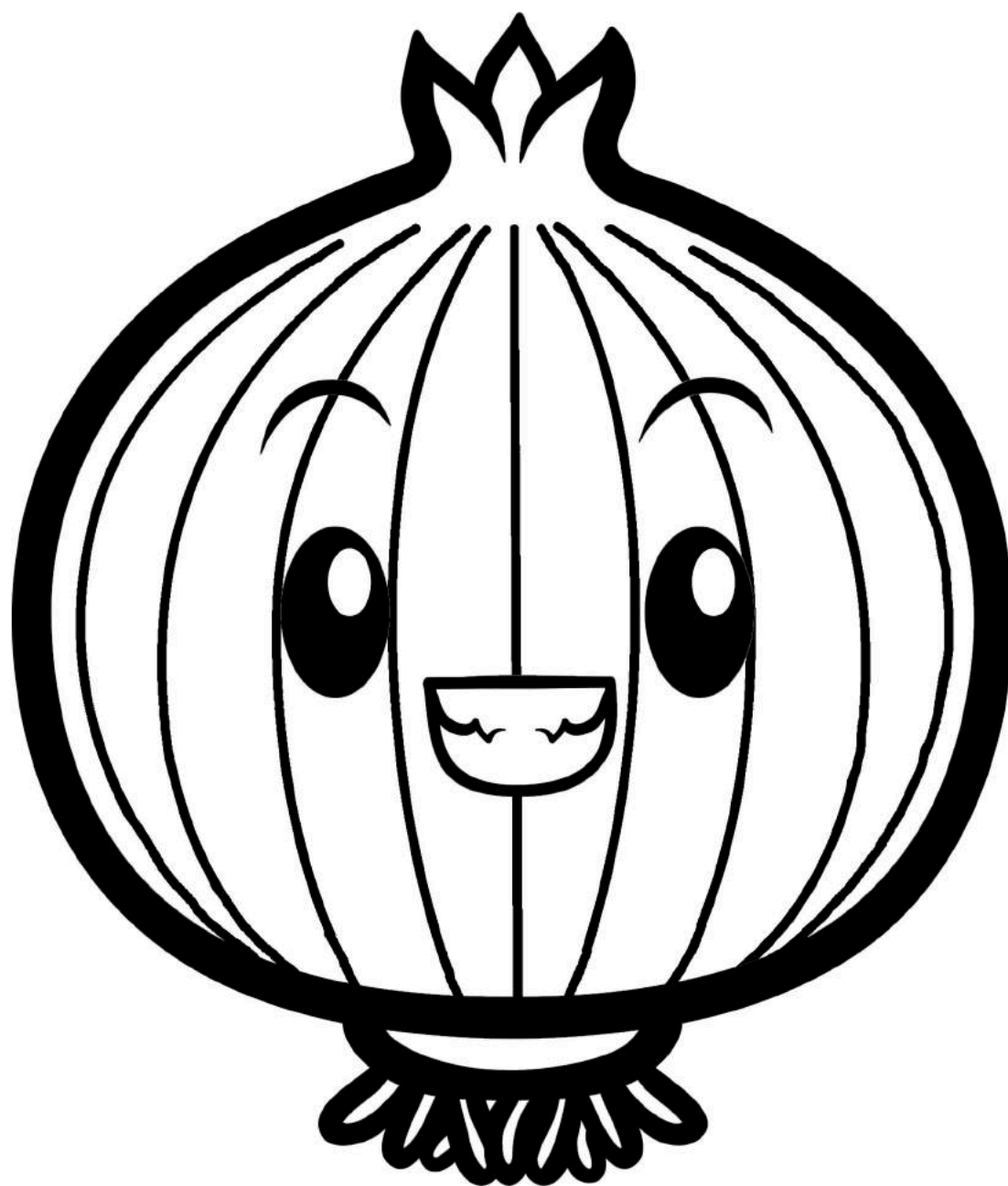


Nombre: Fecha:



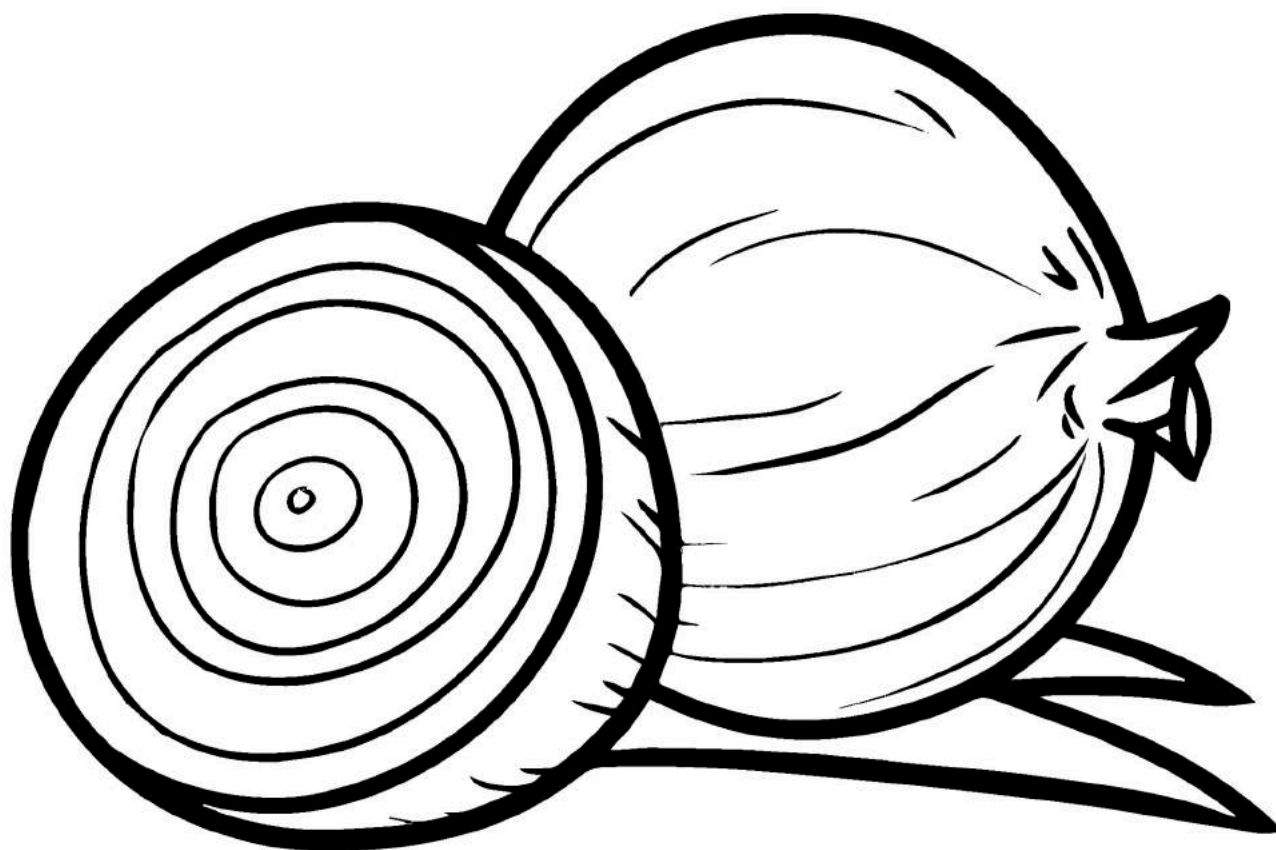
Coloreando JUNTOS
coloreandojuntos.com

Nombre: Fecha:



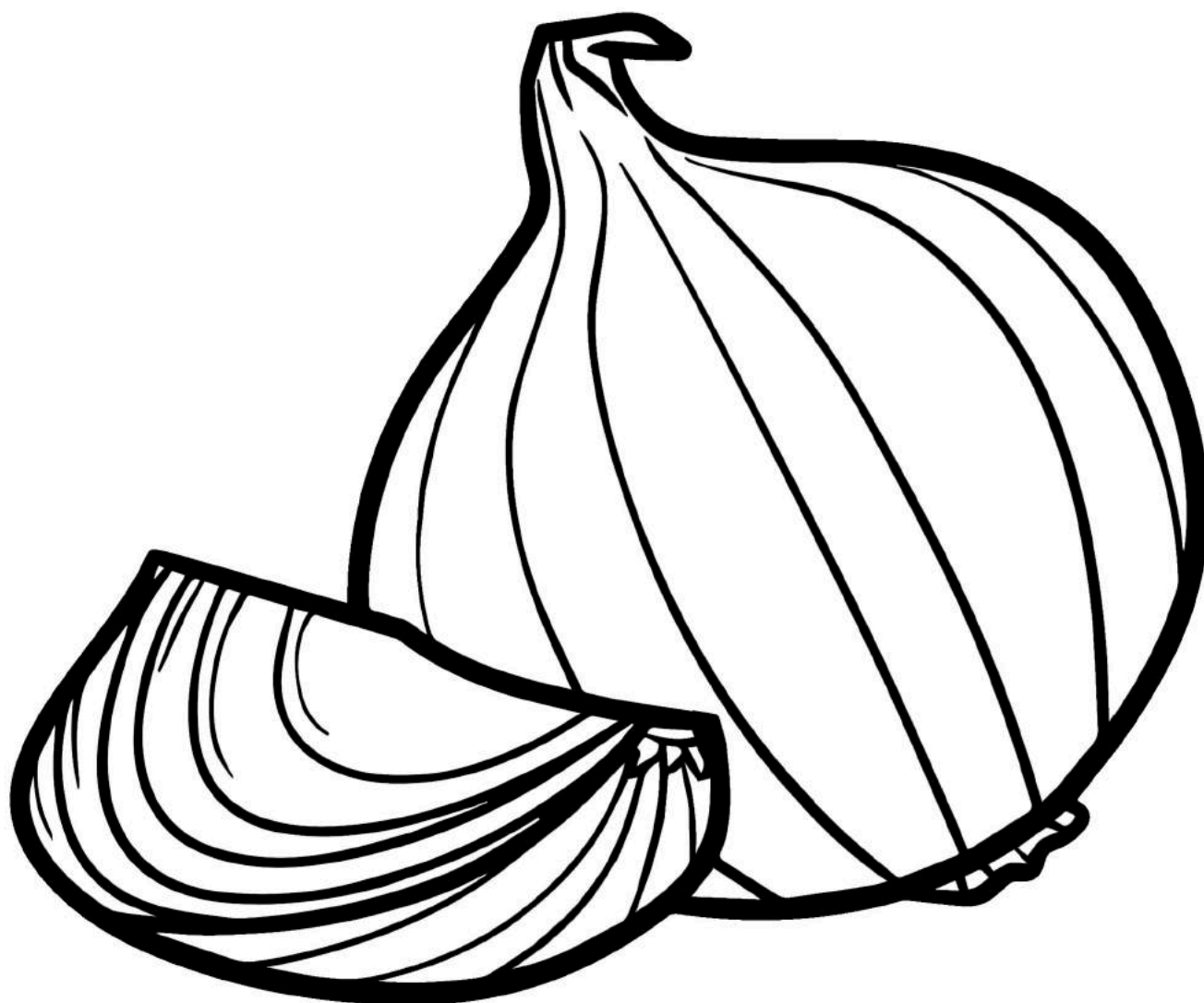
Coloreando JUNTOS
coloreandojuntos.com

Nombre: Fecha:



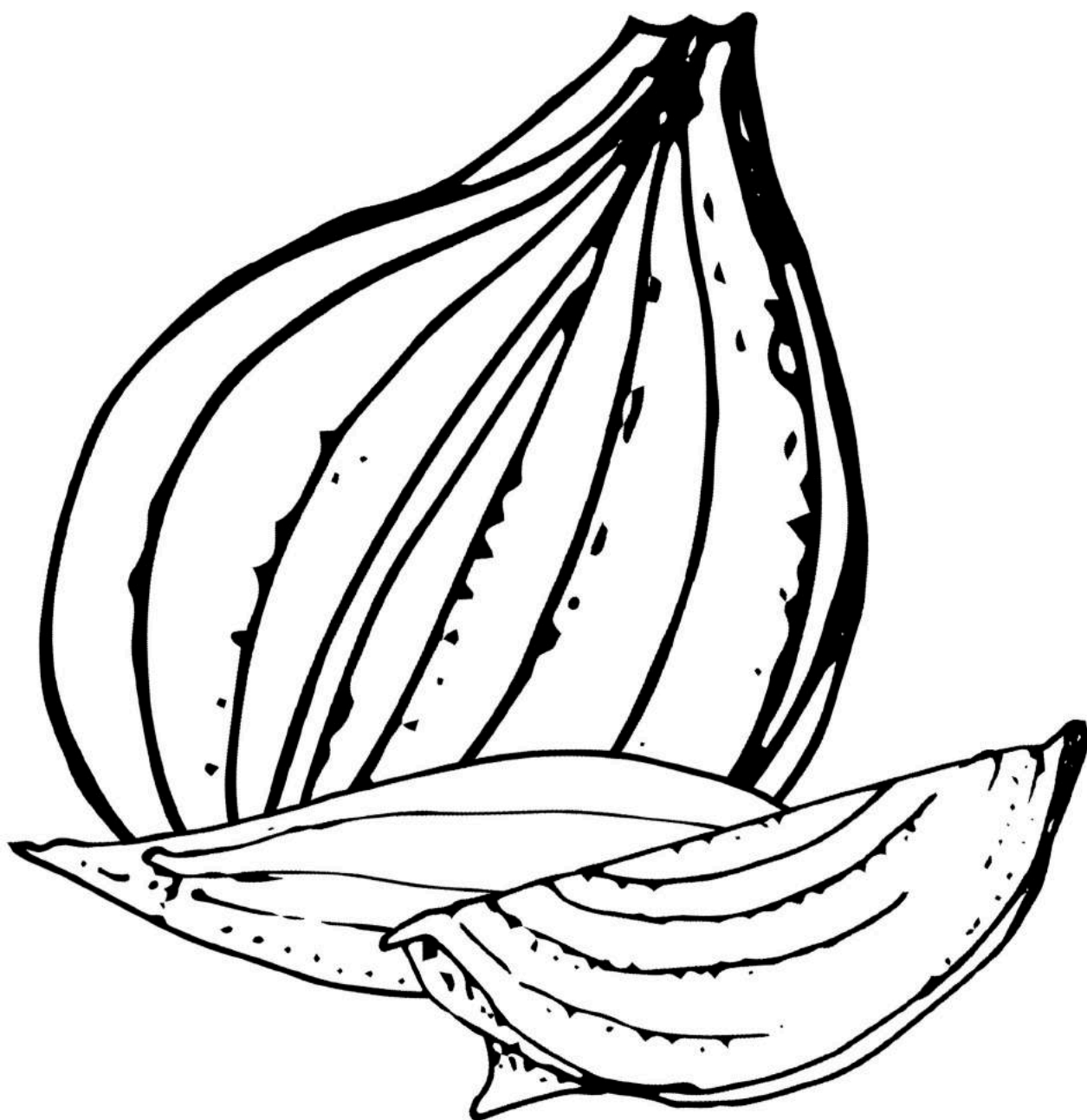
Coloreando JUNTOS
coloreandojuntos.com

Nombre: Fecha:



Coloreando JUNTOS
coloreandojuntos.com

Nombre: Fecha:



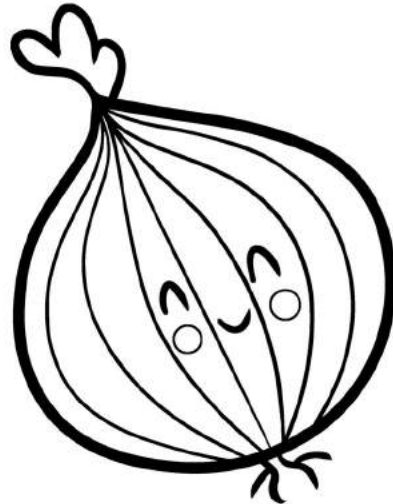
Coloreando JUNTOS
coloreandojuntos.com

Curiosidades



¿Sabes por qué arden los ojos al cortar cebollas? Se debe a que contienen ácido sulfúrico en su aceite natural, ¡por eso es imposible no llorar con ellas!

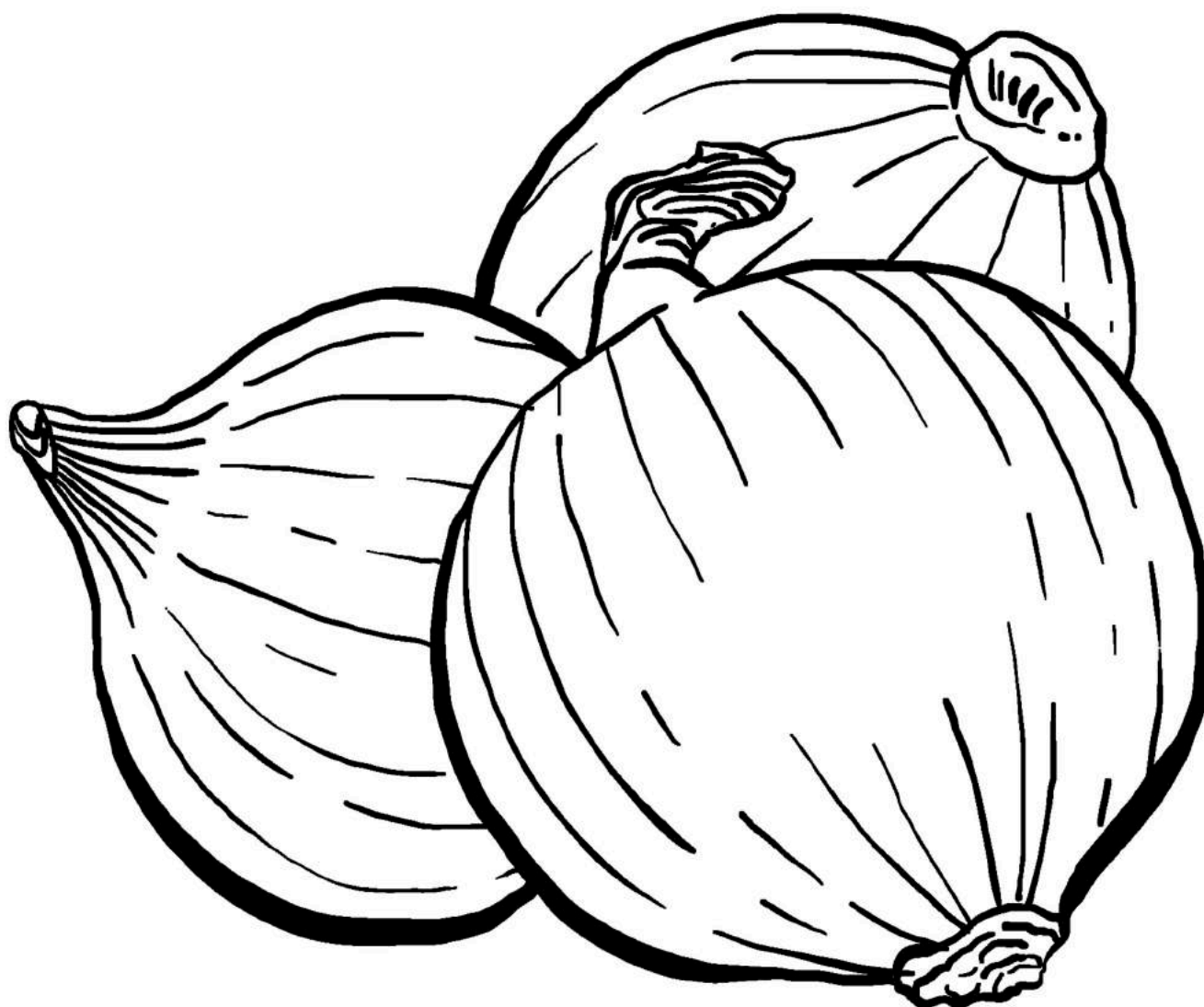
Si la cebolla es consumida cruda, puede mejorar la digestión, y disminuir la presión arterial. Si la consumes cocida, mejora el estreñimiento y los dolores de estómago por gases.



Al comer cebollas queda un olor fuerte en la boca que se puede eliminar masticando hojas de perejil ¡Vaya truco!

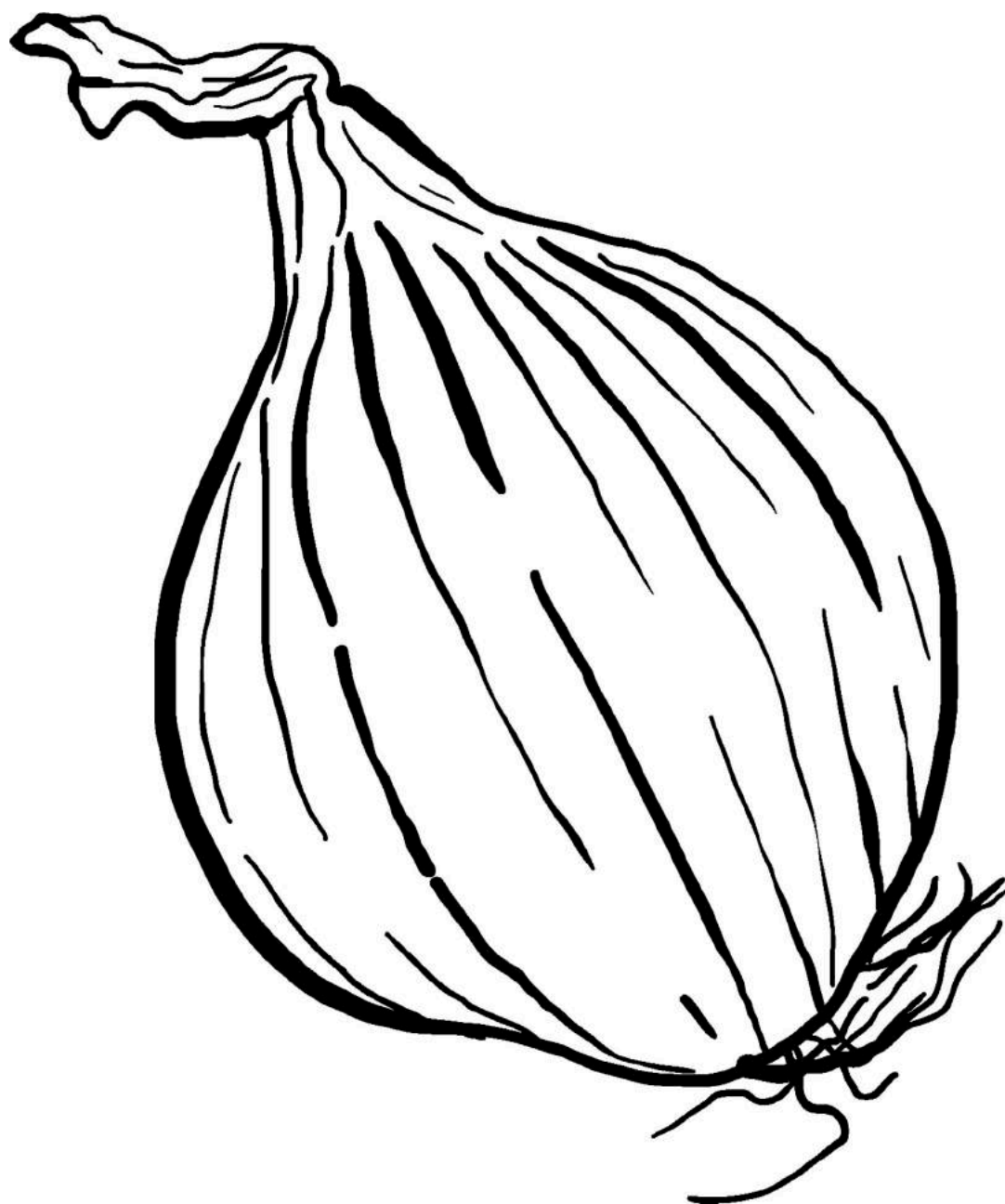


Nombre: Fecha:



Coloreando JUNTOS
coloreandojuntos.com

Nombre: Fecha:



Coloreando JUNTOS
coloreandojuntos.com

Nombre: Fecha:



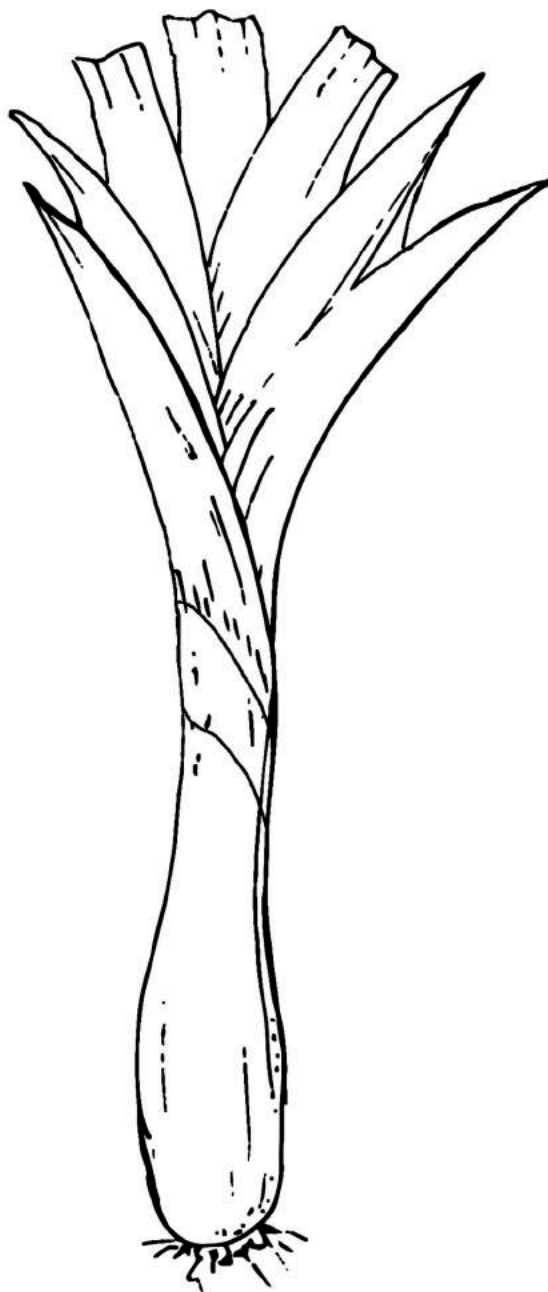
Coloreando JUNTOS
coloreandojuntos.com

Nombre: Fecha:



Coloreando JUNTOS
coloreandojuntos.com

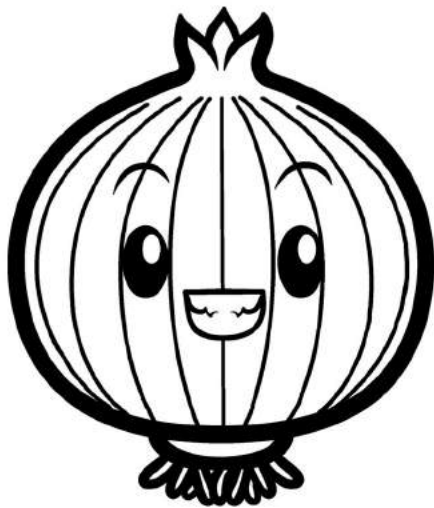
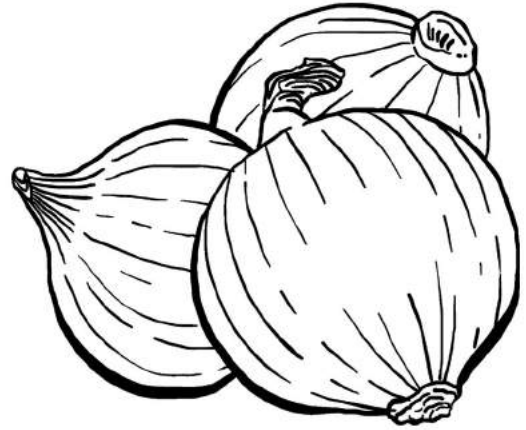
Nombre: Fecha:



Coloreando JUNTOS
coloreandojuntos.com

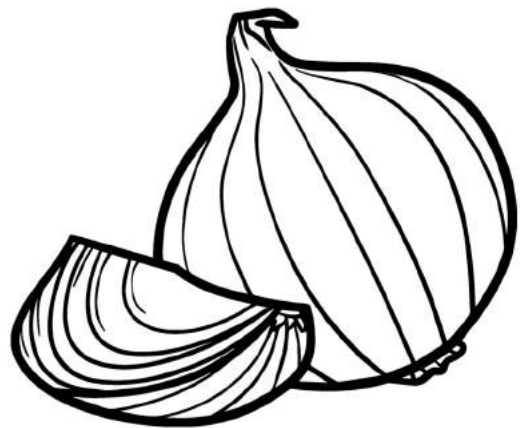
Curiosidades

La cebolla duerme ¡Así es! A este período se le conoce como dormancia. Debido a las condiciones ambientales, esta y otras plantas entran en reposo para evitar el malgaste de energía y conservar la especie.

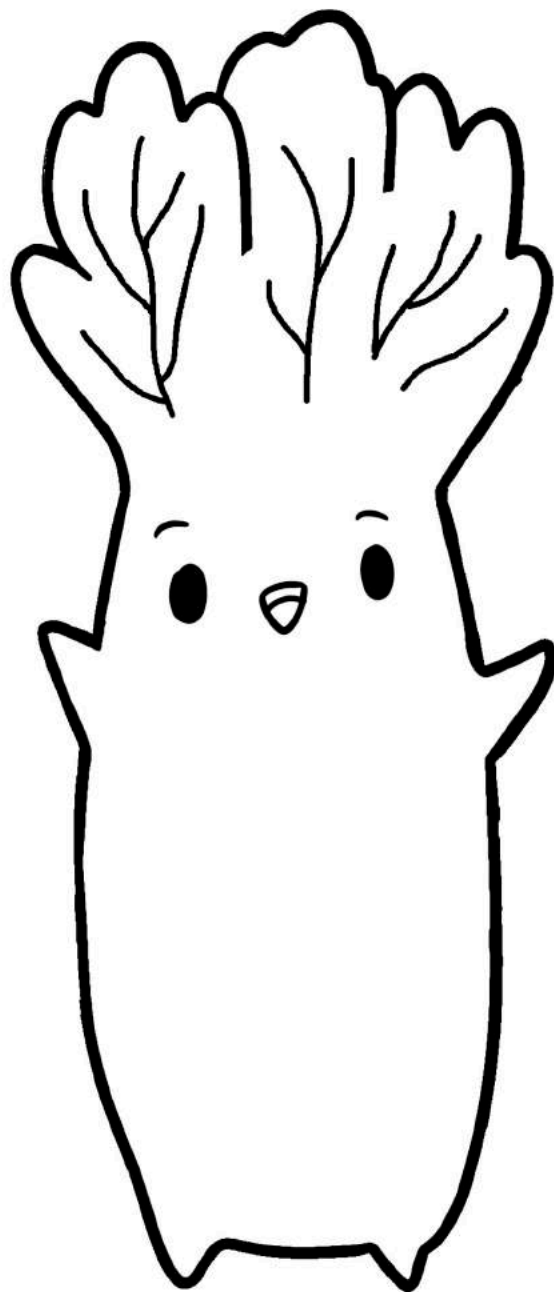


La cebolla es un vegetal muy resistente, pues aunque la cortes por la mitad puede sobrevivir en buen estado por más tiempo. ¡Incluso si no la colocas en la nevera!

La cebolla es un vegetal rico en azufre, bromo, cobalto, cobre, magnesio y zinc, lo que la posiciona como uno de los vegetales con más beneficios naturales del mundo ¡Genial!

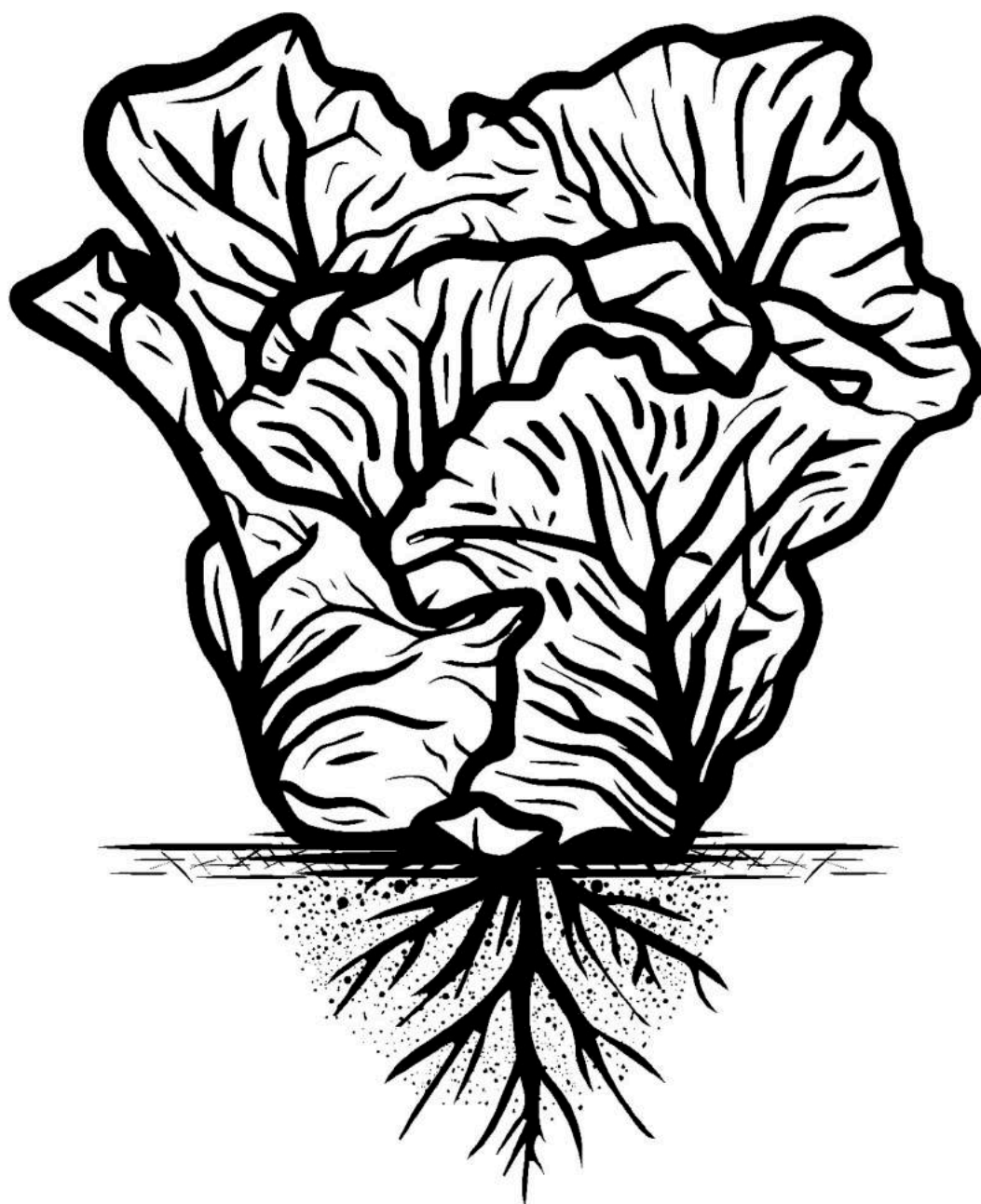


Nombre: Fecha:



Coloreando JUNTOS
coloreandojuntos.com

Nombre: Fecha:



Coloreando JUNTOS
coloreandojuntos.com

Nombre: Fecha:



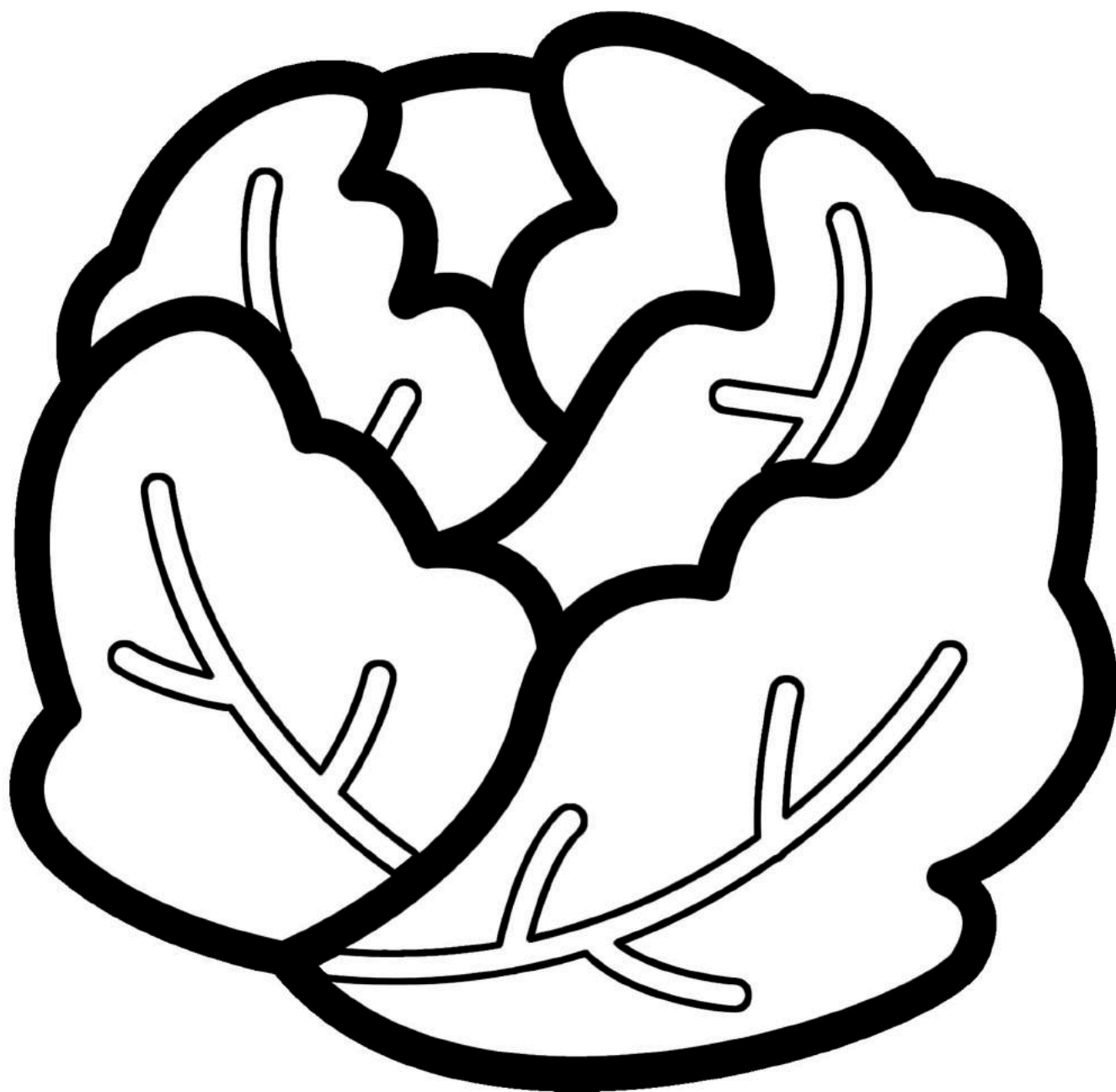
Coloreando JUNTOS
coloreandojuntos.com

Nombre: Fecha:



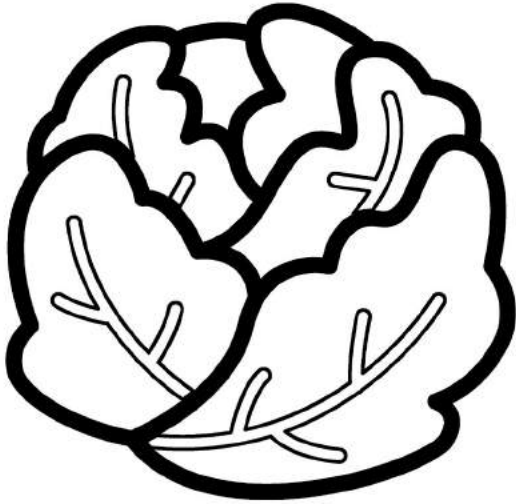
Coloreando JUNTOS
coloreandojuntos.com

Nombre: Fecha:



Coloreando JUNTOS
coloreandojuntos.com

Curiosidades



Uno de los ingredientes principales de la ensalada César es la lechuga. En octubre del 2007 la Cámara de Comercio de Restaurantes de Tijuana preparó "la ensalada César más grande del mundo"; la cual contaba con nada más y nada menos que 2,538 toneladas de lechuga.

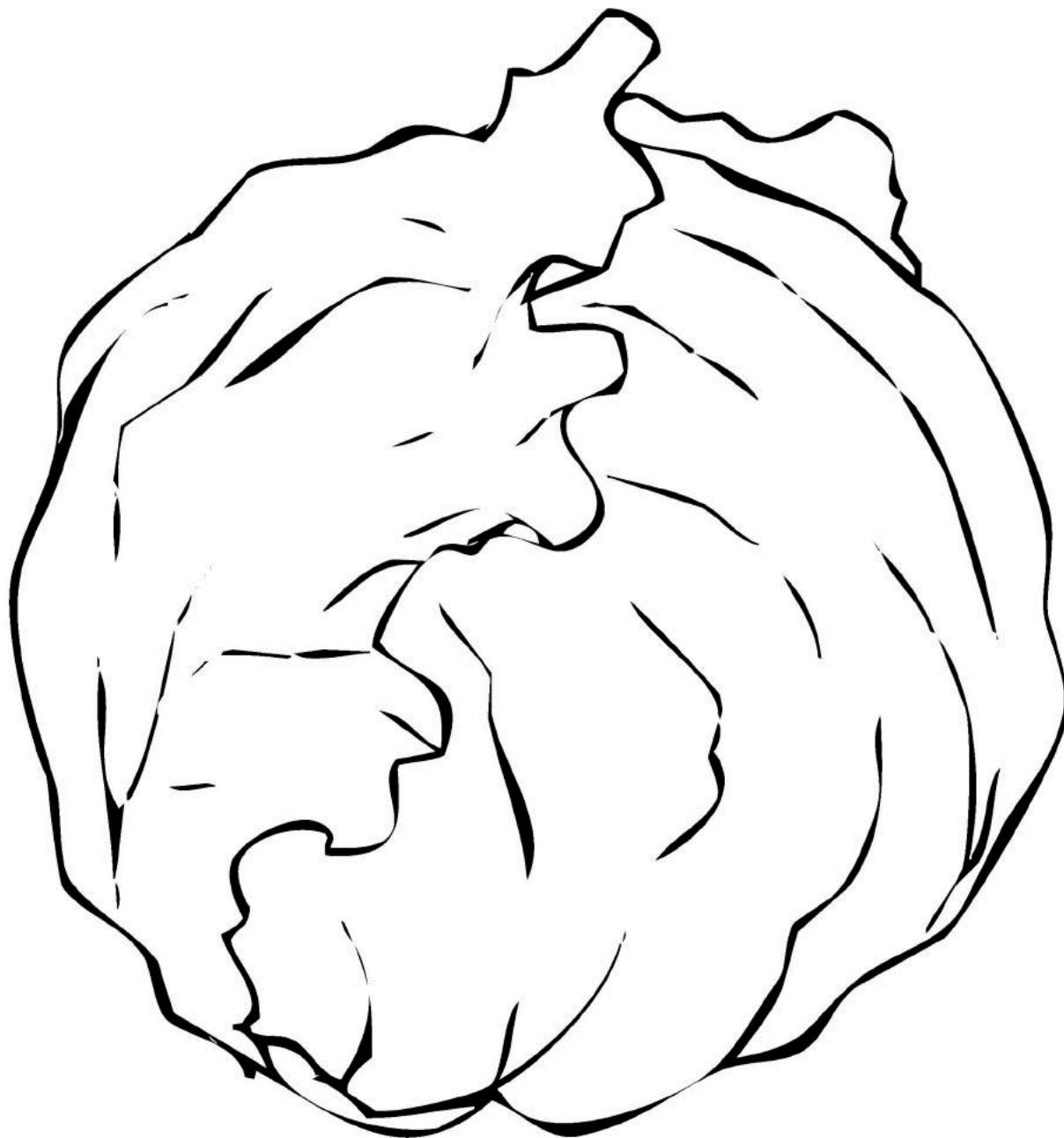
¿Sabías que la lechuga es una planta originaria del Viejo Mundo? Fue introducida en América a finales del siglo XV gracias a los viajes de Cristóbal Colón.



¿Sabías que las hojas de lechuga tienen propiedades diuréticas, carminativas, expectorantes y analgésicas? Además, se dice que ayudan a combatir el insomnio, las infecciones urinarias y la mala circulación.

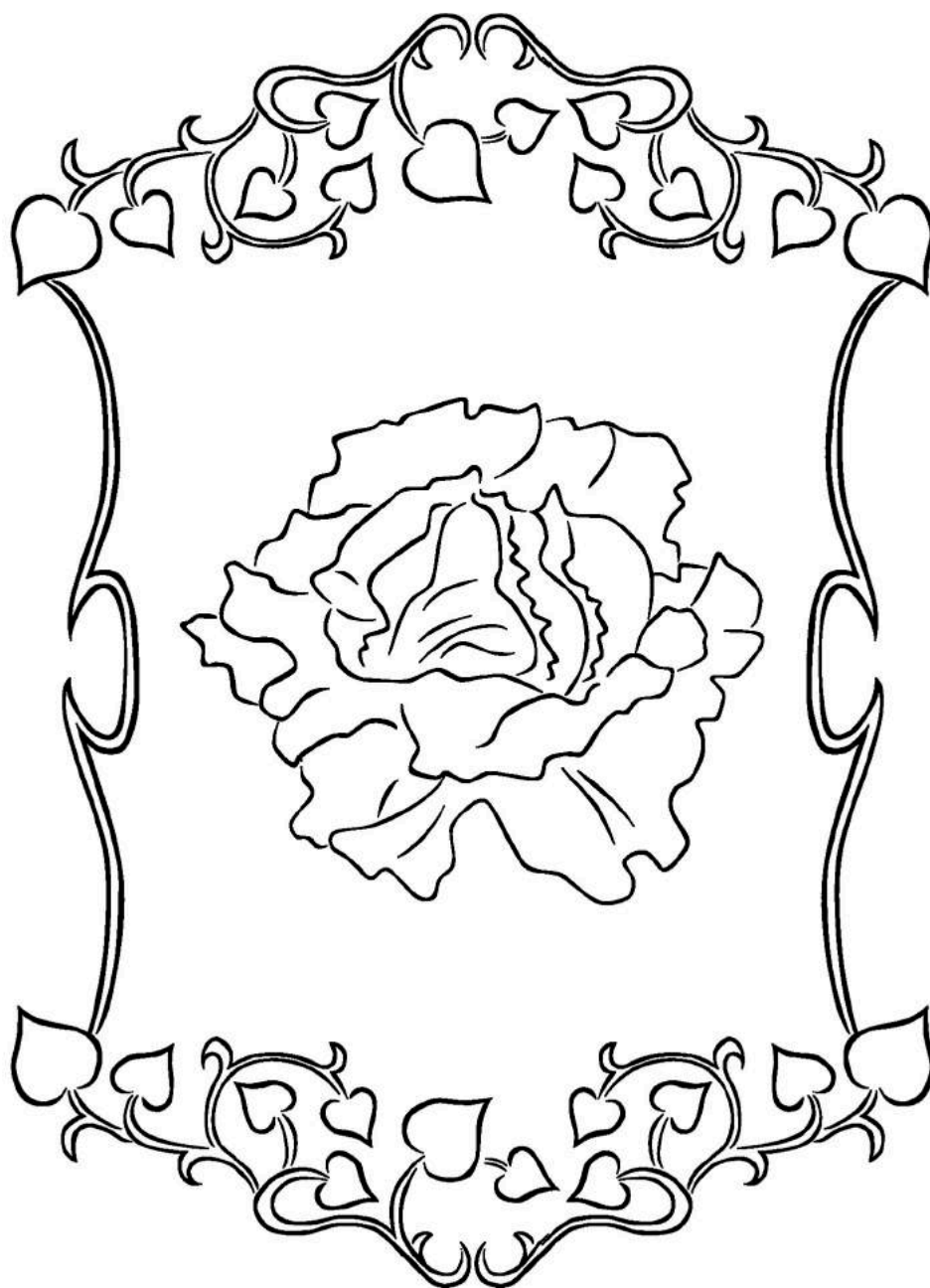


Nombre: Fecha:



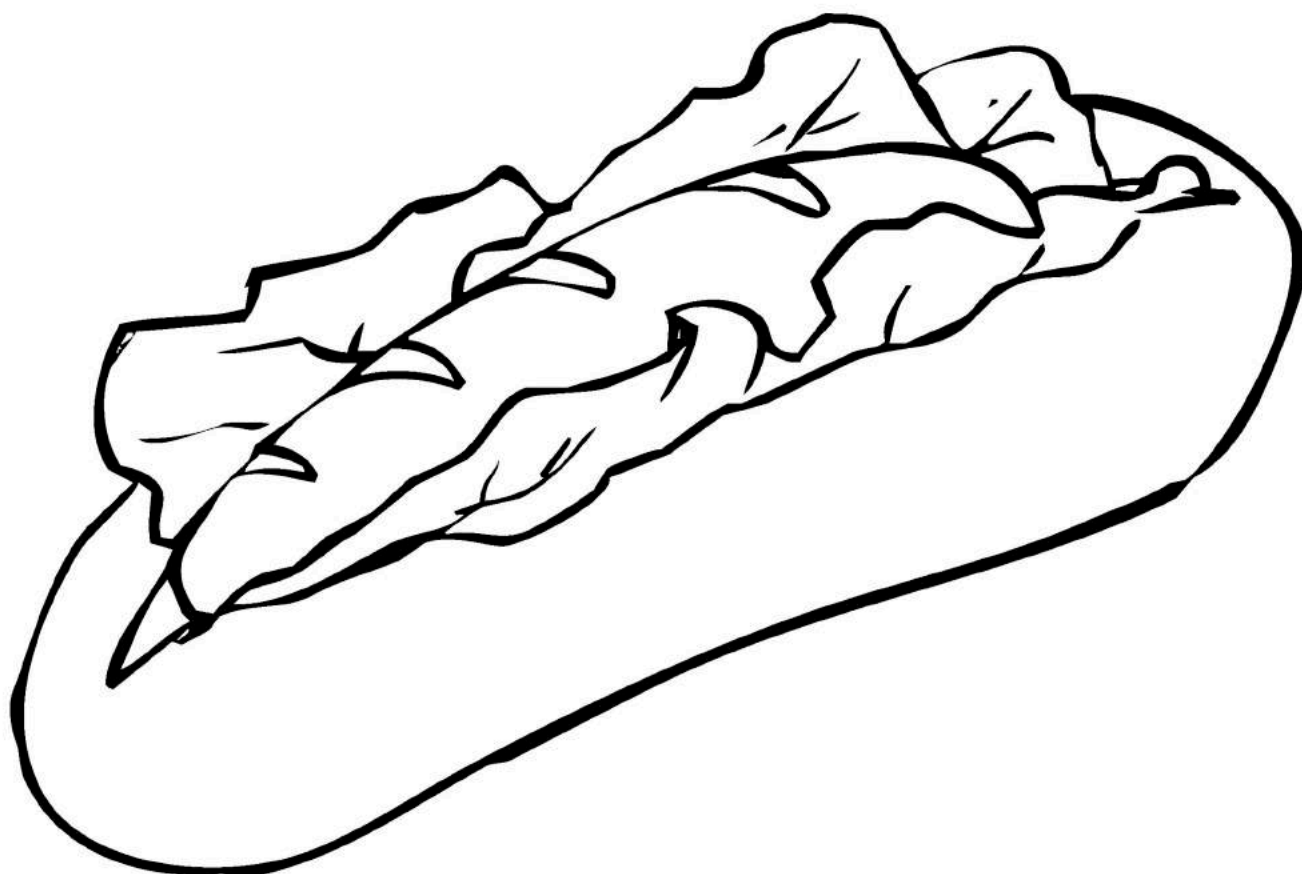
Coloreando JUNTOS
coloreandojuntos.com

Nombre: Fecha:



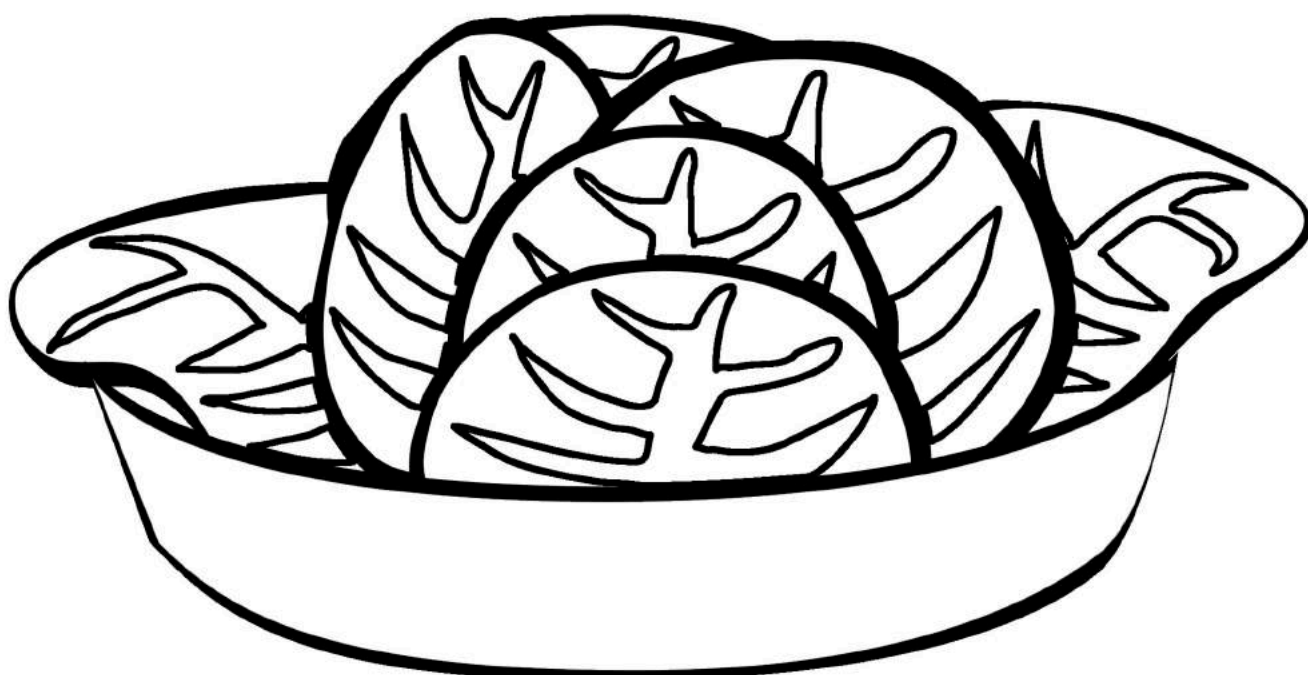
Coloreando JUNTOS
coloreandojuntos.com

Nombre: Fecha:



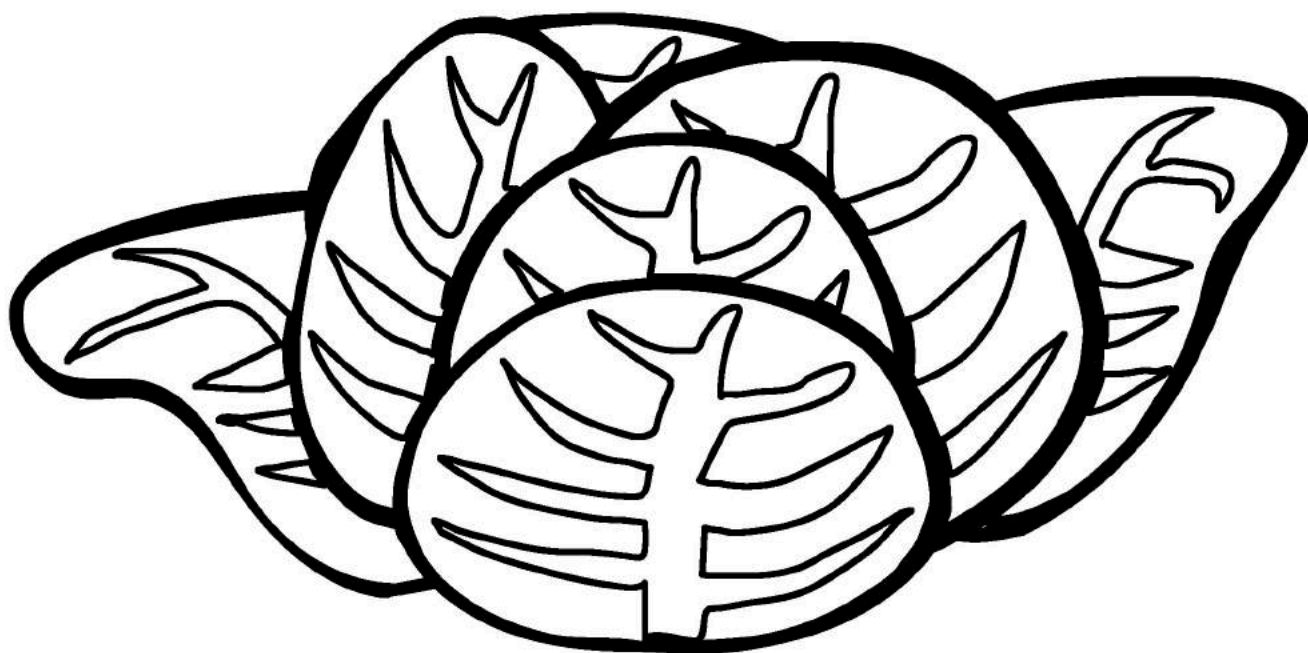
Coloreando JUNTOS
coloreandojuntos.com

Nombre: Fecha:



Coloreando JUNTOS
coloreandojuntos.com

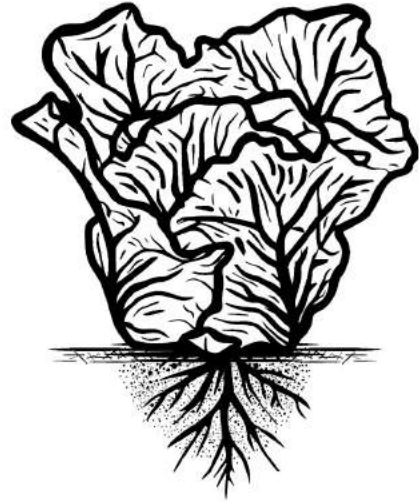
Nombre: Fecha:



Coloreando JUNTOS
coloreandojuntos.com

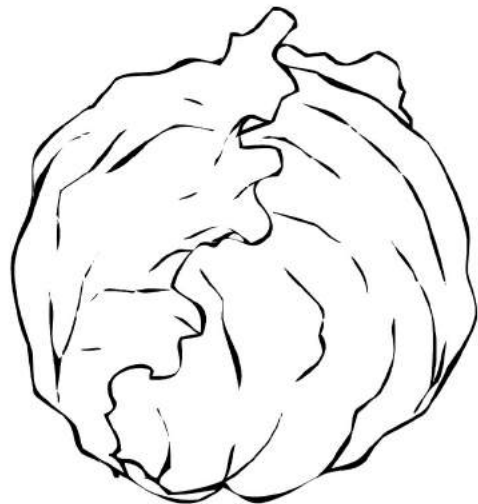
Curiosidades

Diversos estudios sugieren que comer lechuga ayuda a mejorar el sistema inmunológico, a regular los niveles de azúcar en la sangre y a controlar y/o disminuir las alergias.

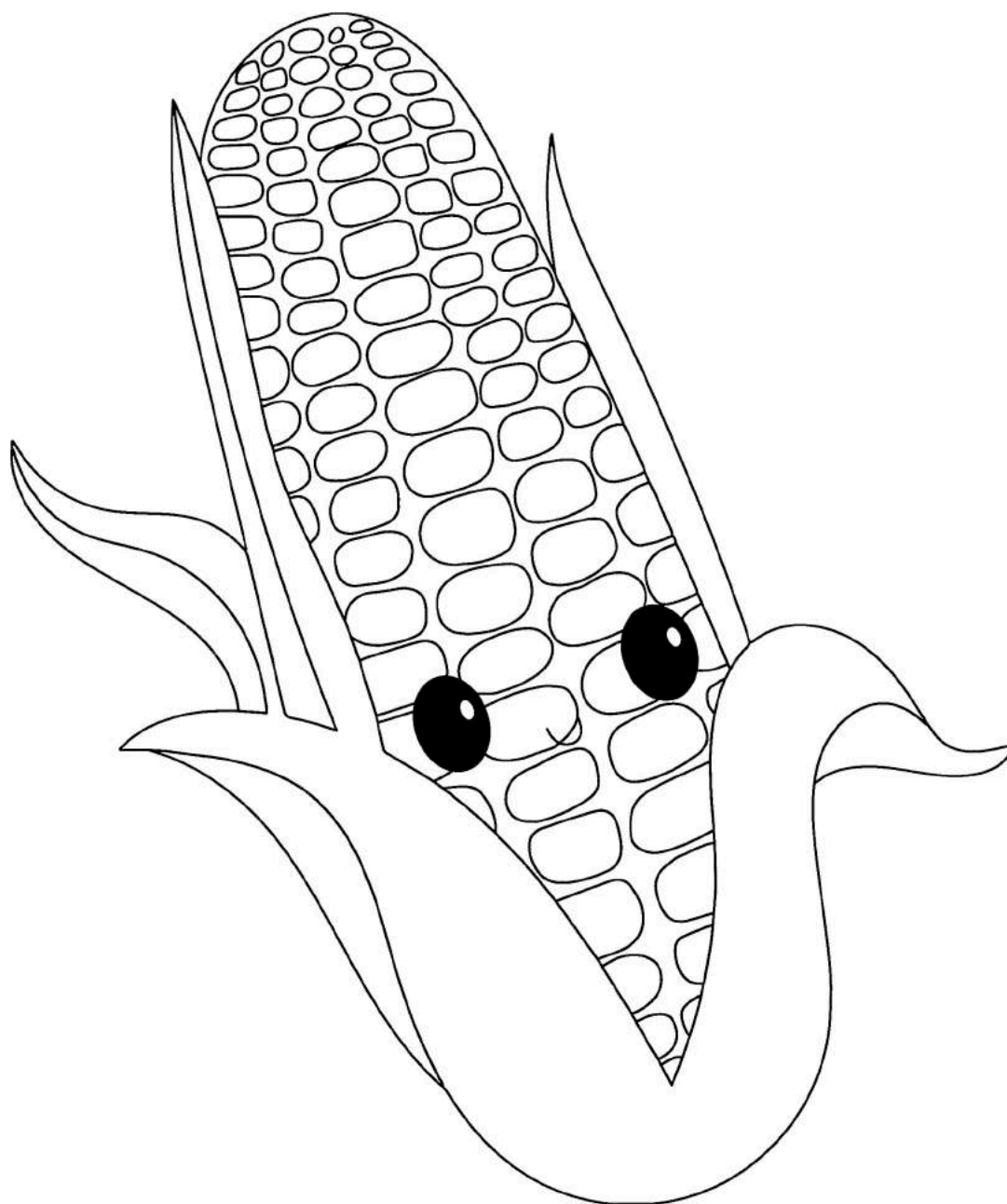


En cada 100 gramos de lechuga hay 1,5 gramos de fibra, 1,4 gramos de carbohidratos, 0,2 gramos de grasa y 1,5 gramos de proteína. Además, la lechuga contiene potasio, calcio, fósforo, magnesio, antioxidantes y numerosas vitaminas.

¡Existen más de 14 tipos diferentes de lechugas! Las más populares son la lechuga romana, la lechuga iceberg, la lechuga francesa, la lechuga Batavia y la escarola.

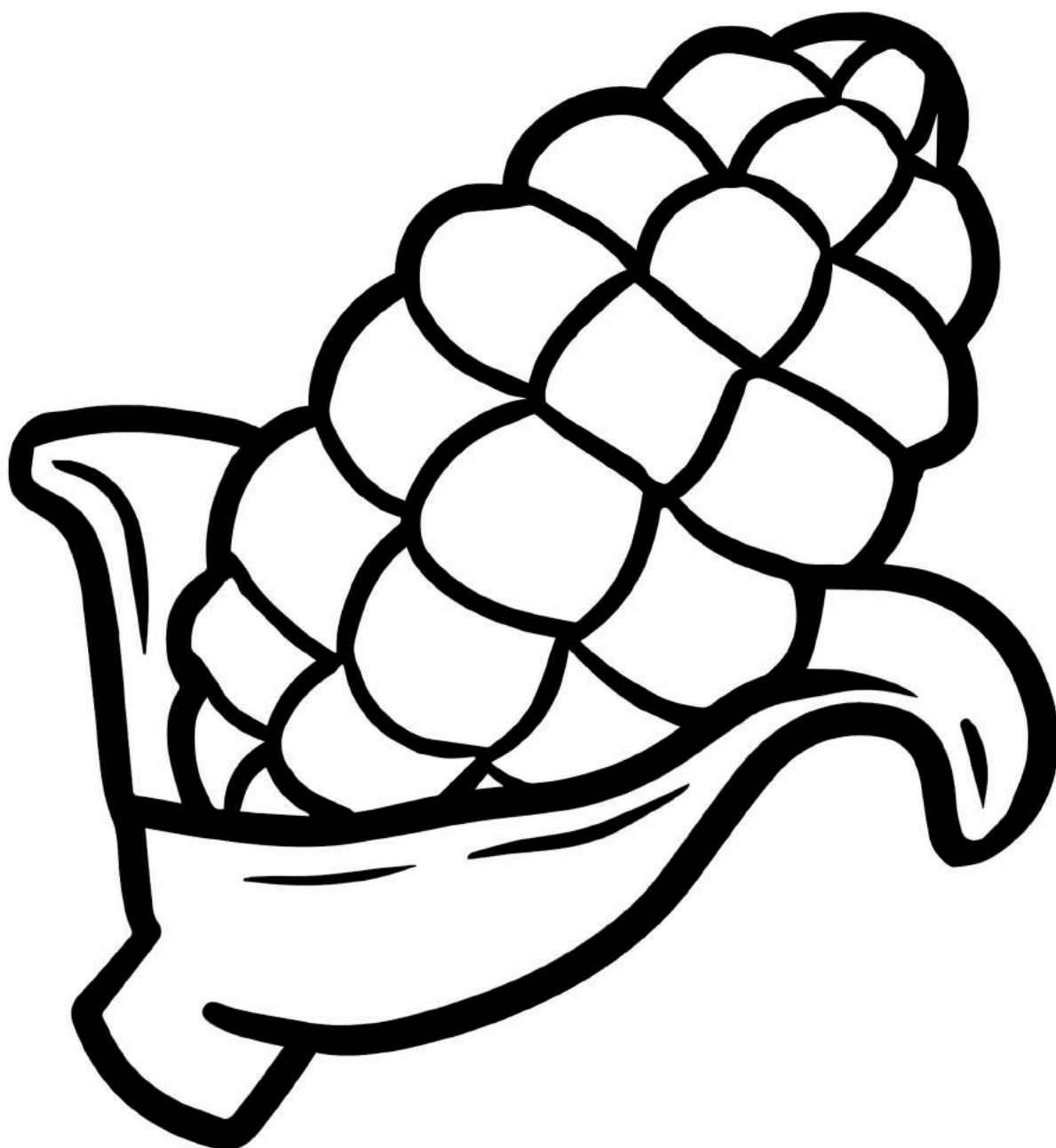


Nombre: Fecha:



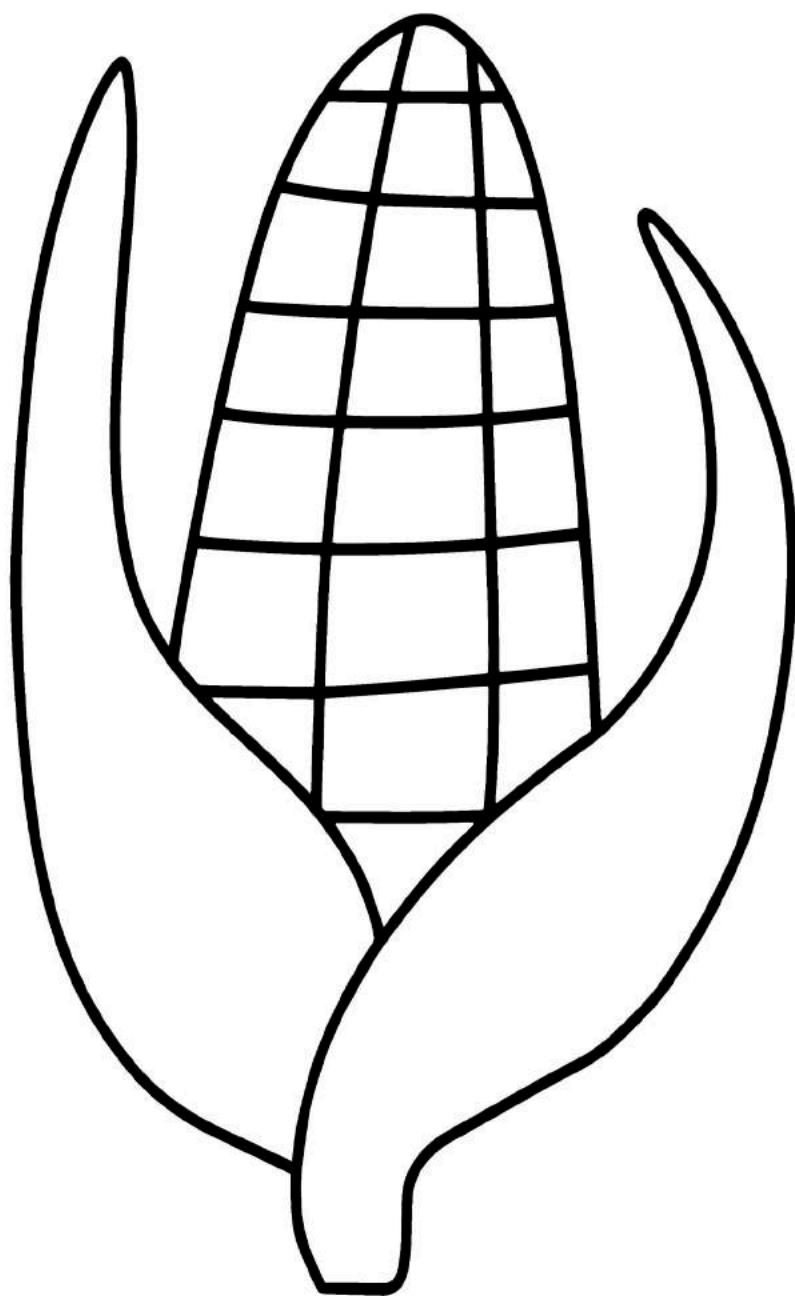
Coloreando JUNTOS
coloreandojuntos.com

Nombre: Fecha:



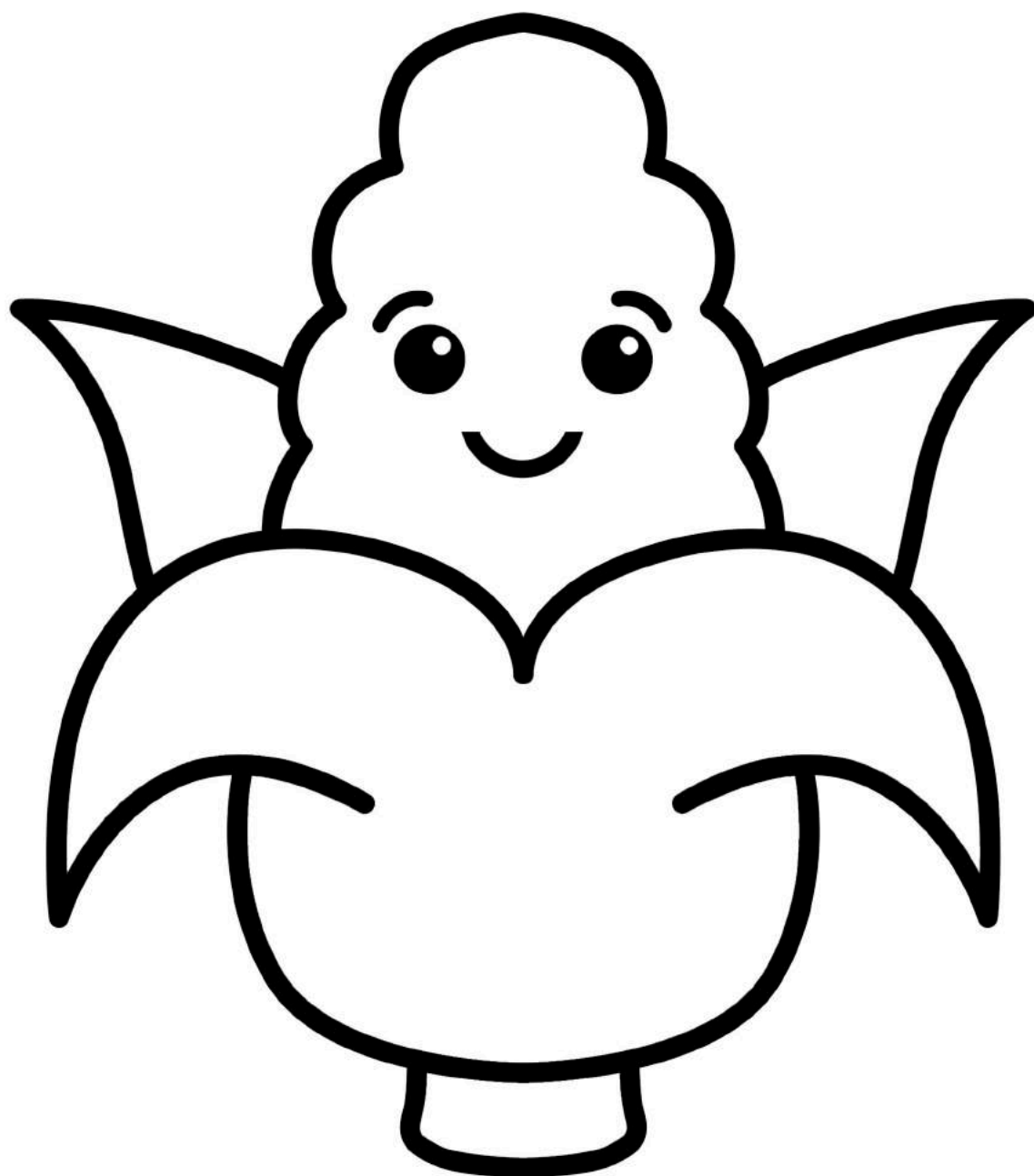
Coloreando JUNTOS
coloreandojuntos.com

Nombre: Fecha:



Coloreando JUNTOS
coloreandojuntos.com

Nombre: Fecha:



Coloreando JUNTOS
coloreandojuntos.com

Nombre: Fecha:



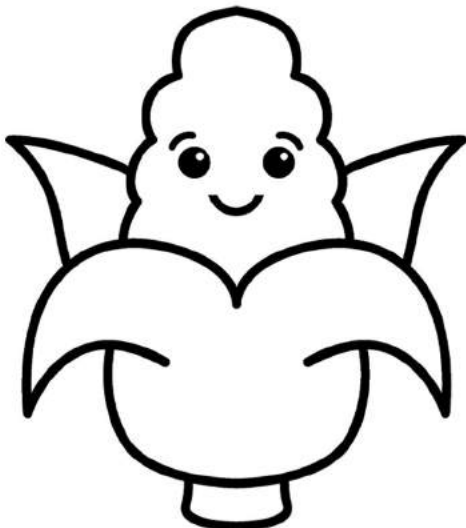
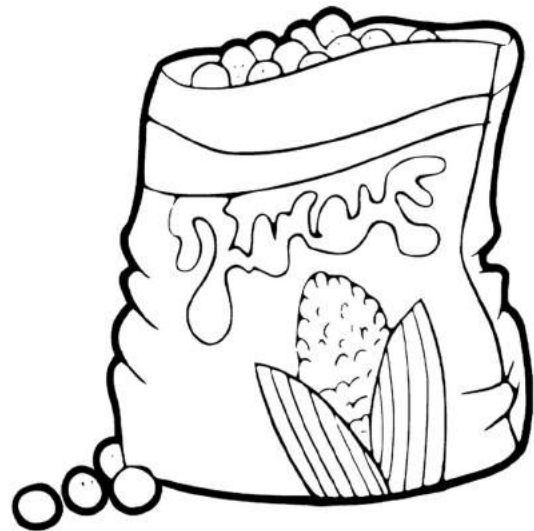
Coloreando JUNTOS
coloreandojuntos.com

Curiosidades



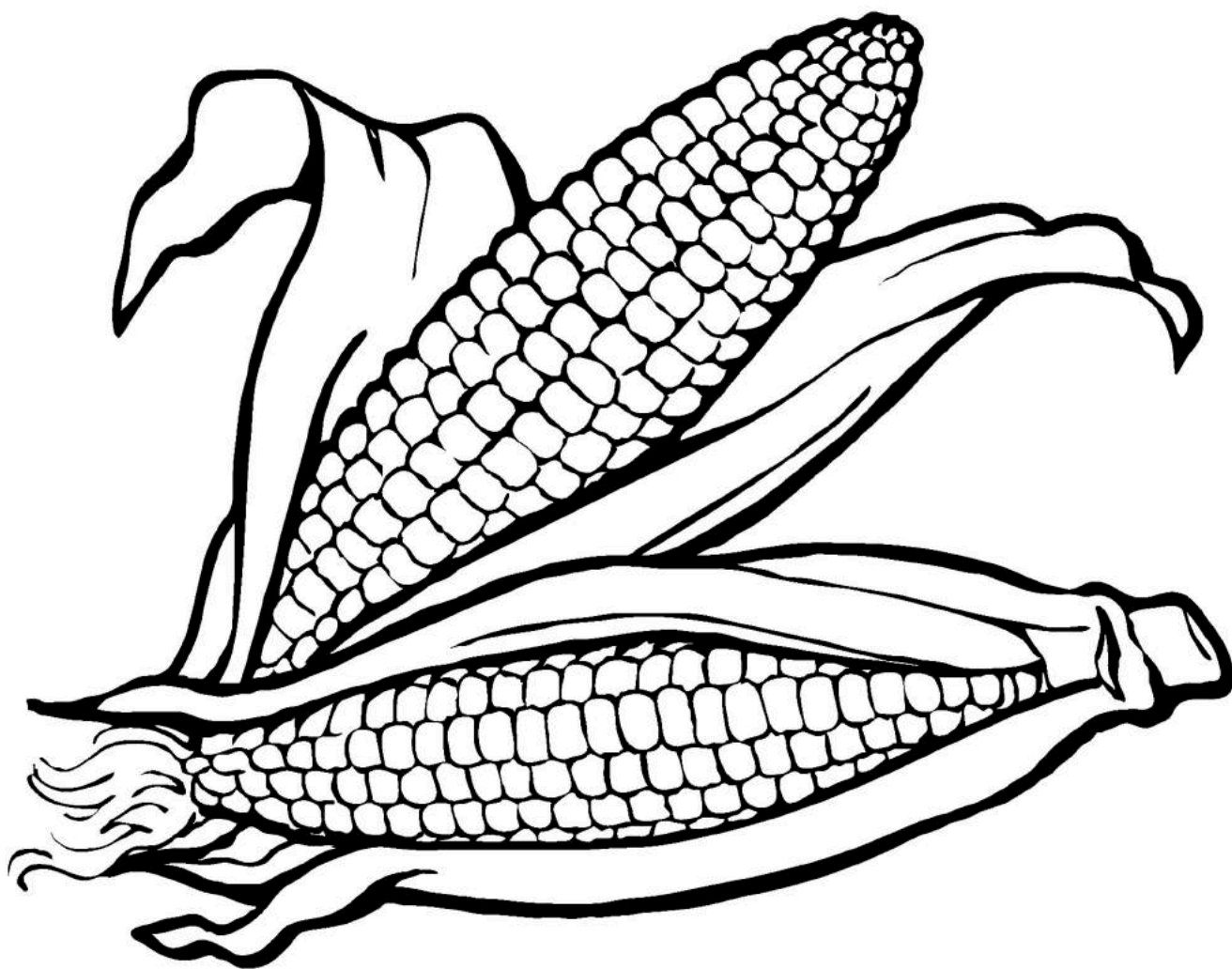
¿Sabías que comer 100 gramos de granos de maíz dulce cocido aporta a nuestro organismo cerca de 104 kilocalorías? Es por esto que a las personas que buscan bajar de peso se les recomienda disminuir su consumo de maíz y sus derivados.

El maíz es una planta domesticada originaria de Centroamérica. Se cree que era cultivada por los pueblos mesoamericanos de la región central de México hace más de 10 mil años.



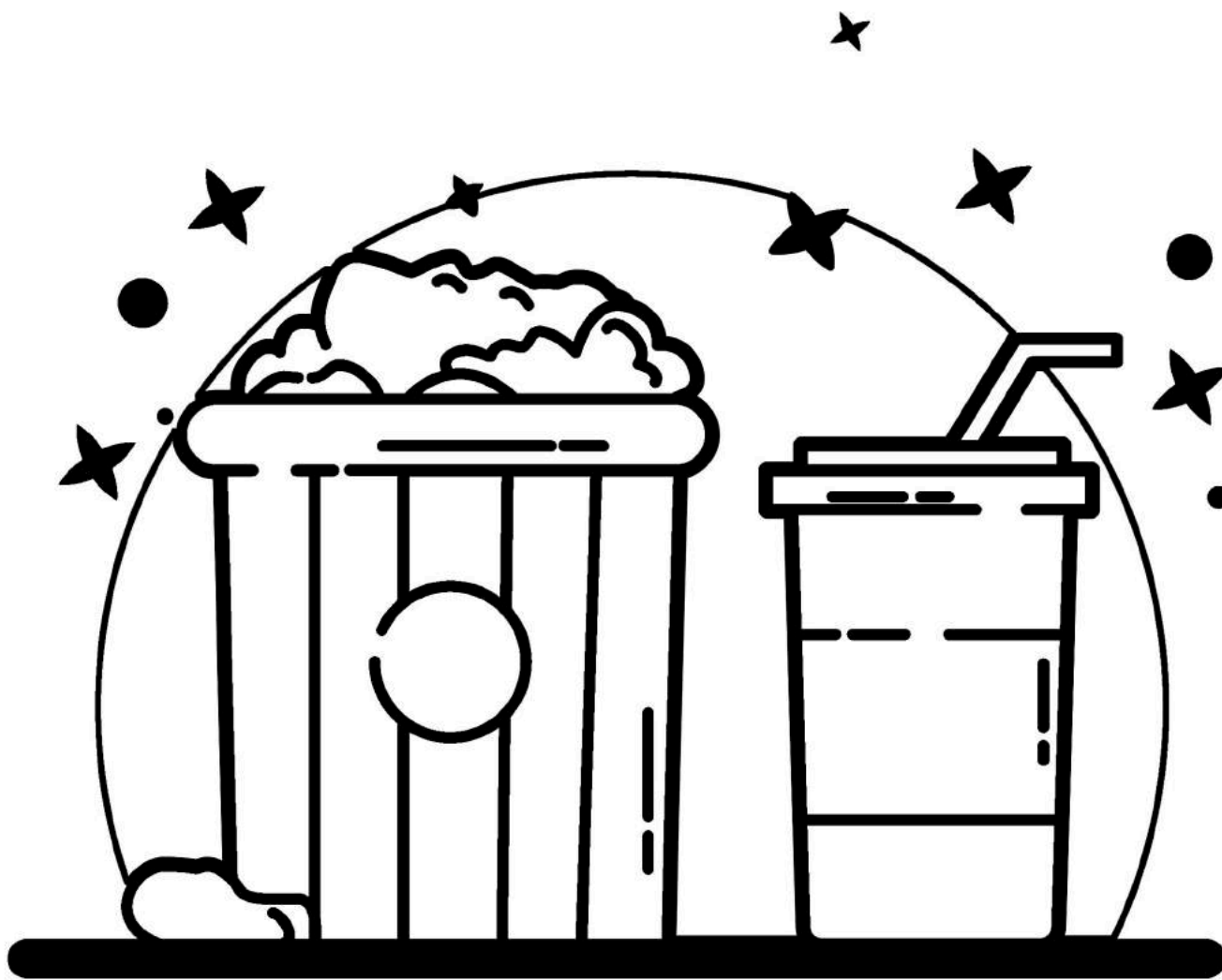
El maíz tiene propiedades antioxidantes, anticancerígenas y digestivas. Además, favorece el metabolismo y la saciedad y ayuda a combatir la anemia, el estreñimiento, los cálculos renales, el estrés y los dolores estomacales.

Nombre: Fecha:



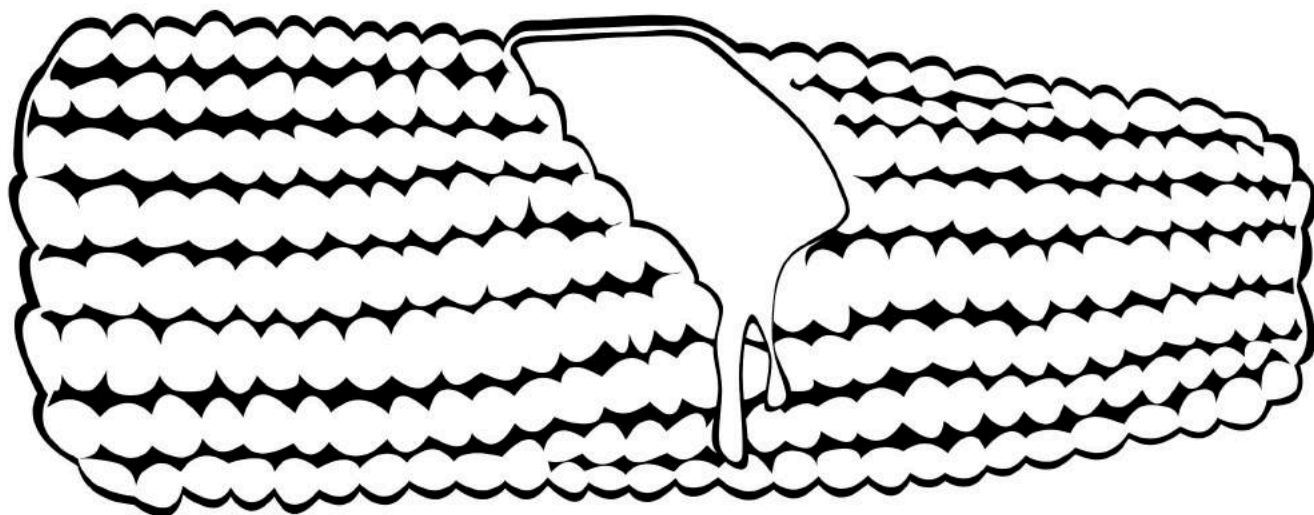
Coloreando JUNTOS
coloreandojuntos.com

Nombre: Fecha:



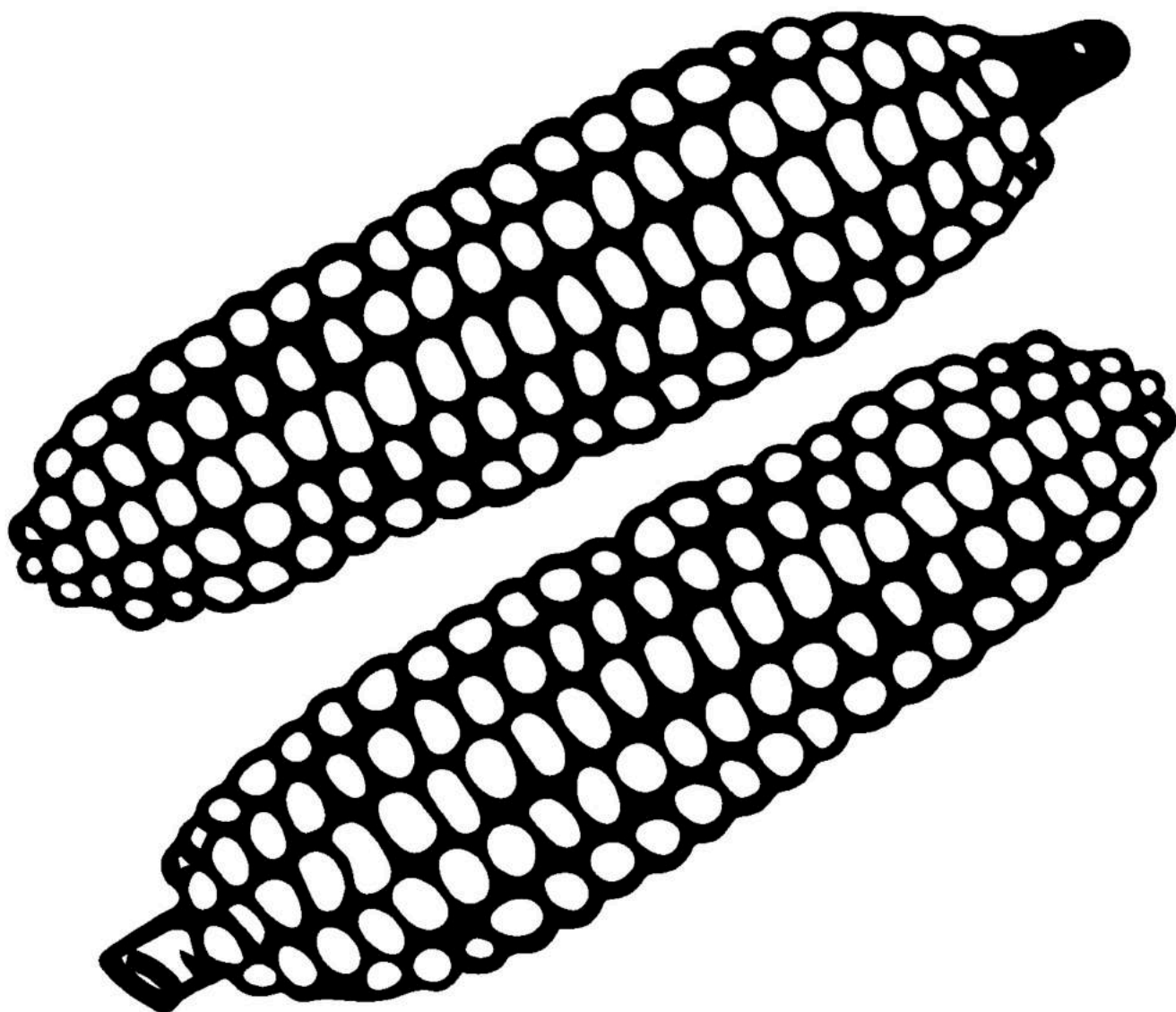
Coloreando JUNTOS
coloreandojuntos.com

Nombre: Fecha:



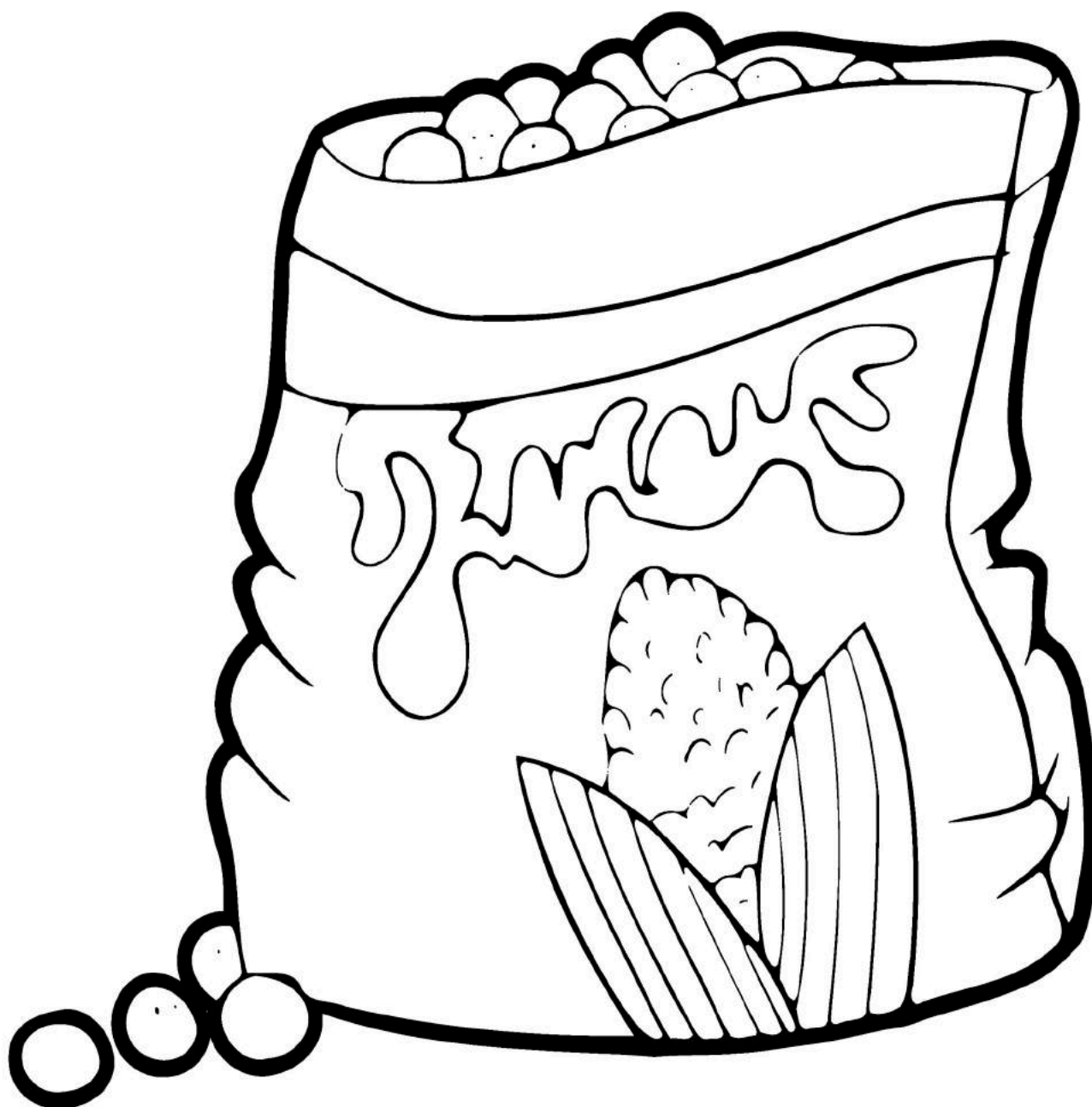
Coloreando JUNTOS
coloreandojuntos.com

Nombre: Fecha:



Coloreando JUNTOS
coloreandojuntos.com

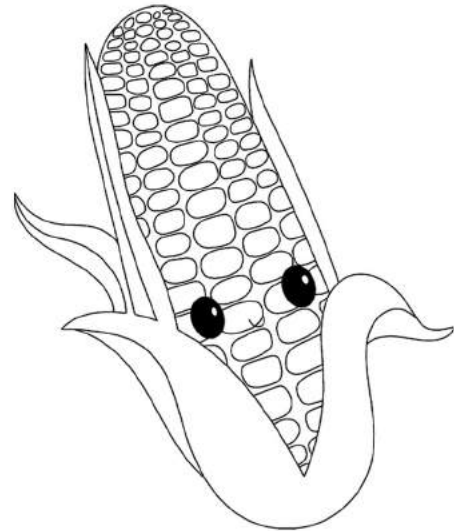
Nombre: Fecha:



Coloreando JUNTOS
coloreandojuntos.com

Curiosidades

¿Sabías que el maíz es considerado un vegetal cuando está tierno y un grano cuando está seco? Esto se debe a que al secarse, su contenido de agua disminuye y su valor calórico aumenta.

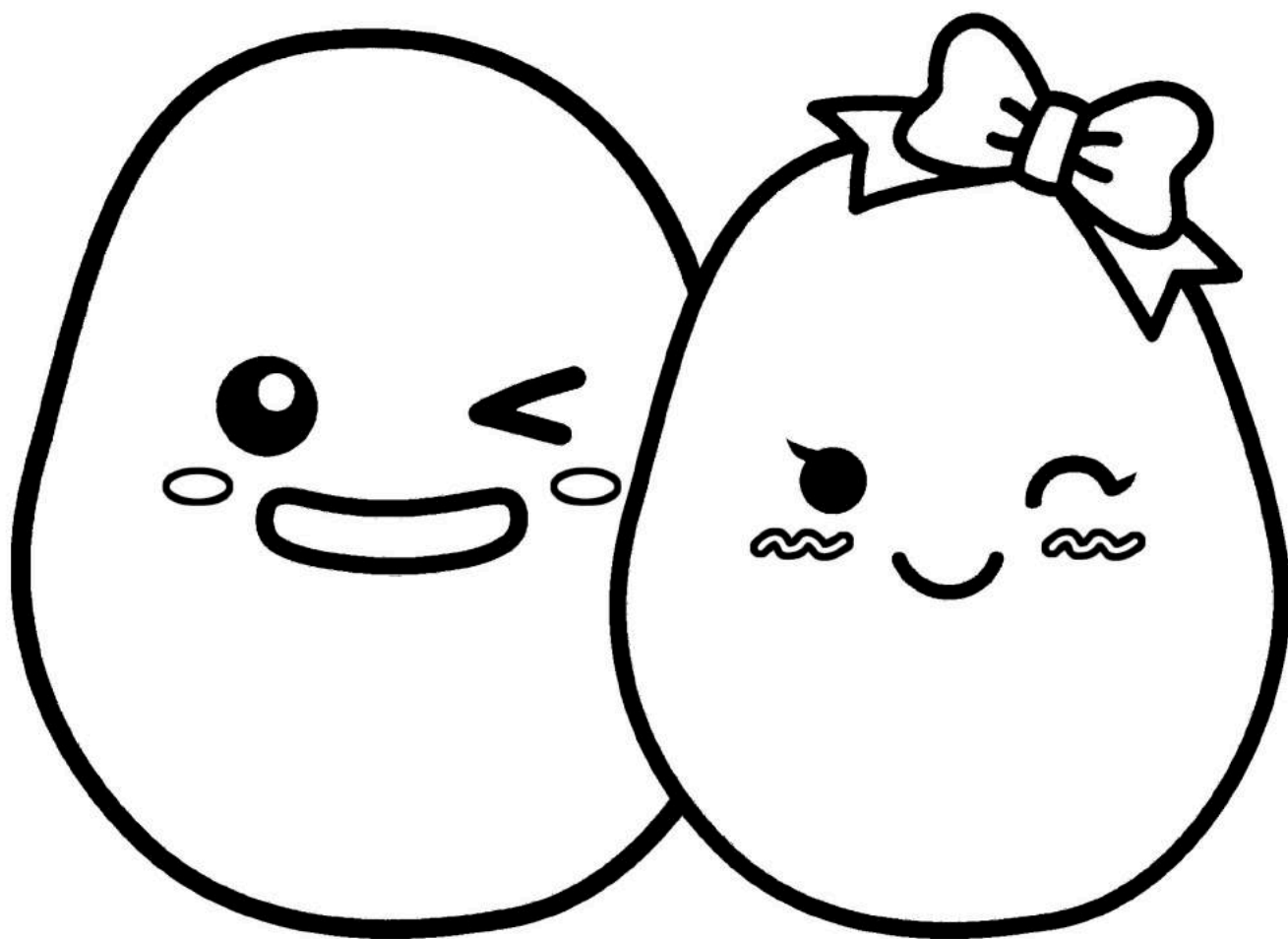


Aunque el mayor aporte nutricional del maíz viene dado por los carbohidratos; también contiene fibra, proteínas, potasio, ácido fólico, flavonoides, vitamina A, vitamina B1, vitamina C y vitamina E.

¡Existen más de 200 tipos de maíces! De los cuales se estima que 64 son de origen mexicano. Las variedades más populares son el maíz dulce, el maíz dentado, el maíz duro, el maíz harinoso, el maíz ceroso, el maíz opaco, el maíz reventón y el maíz baby.

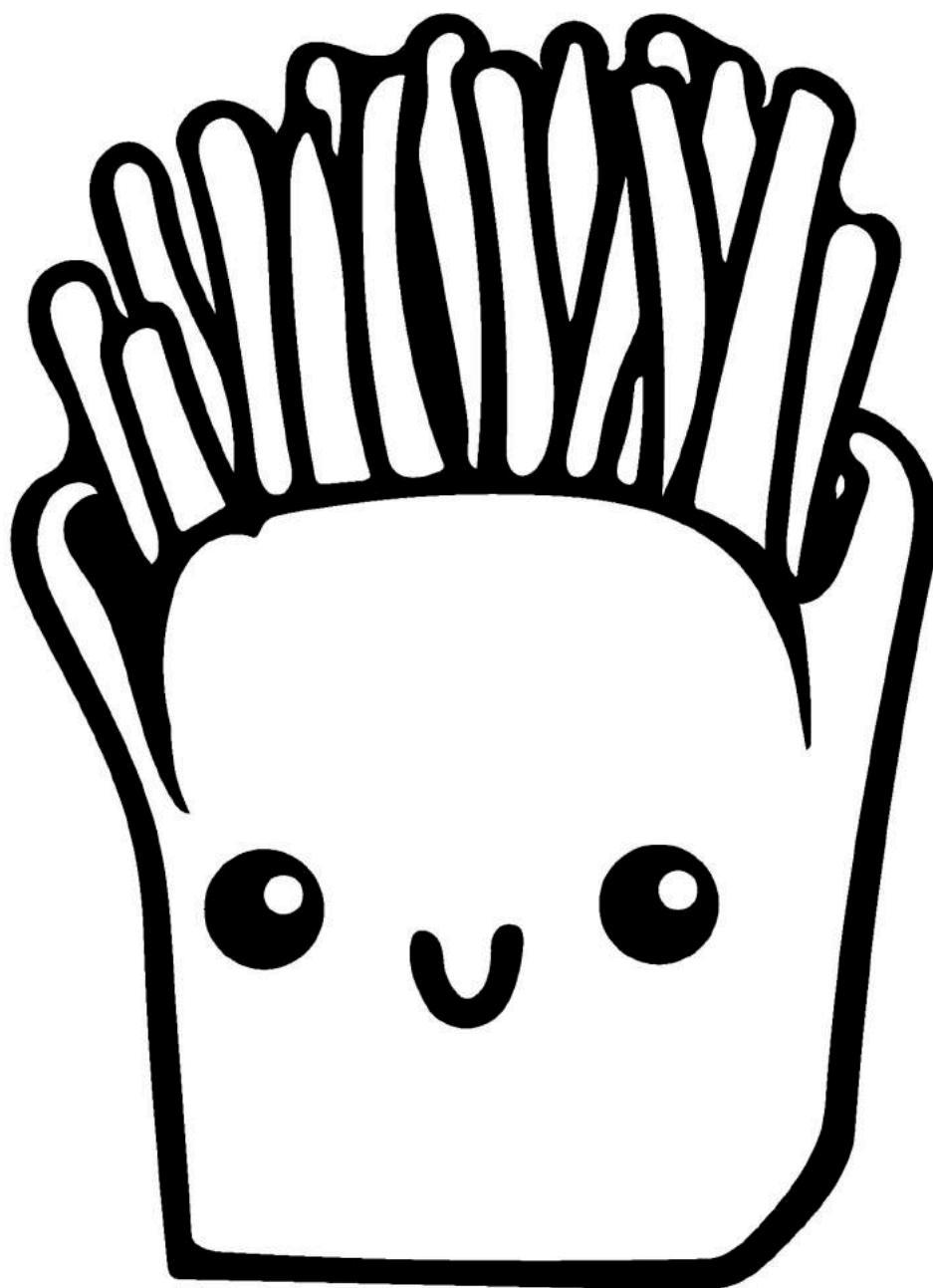


Nombre: Fecha:



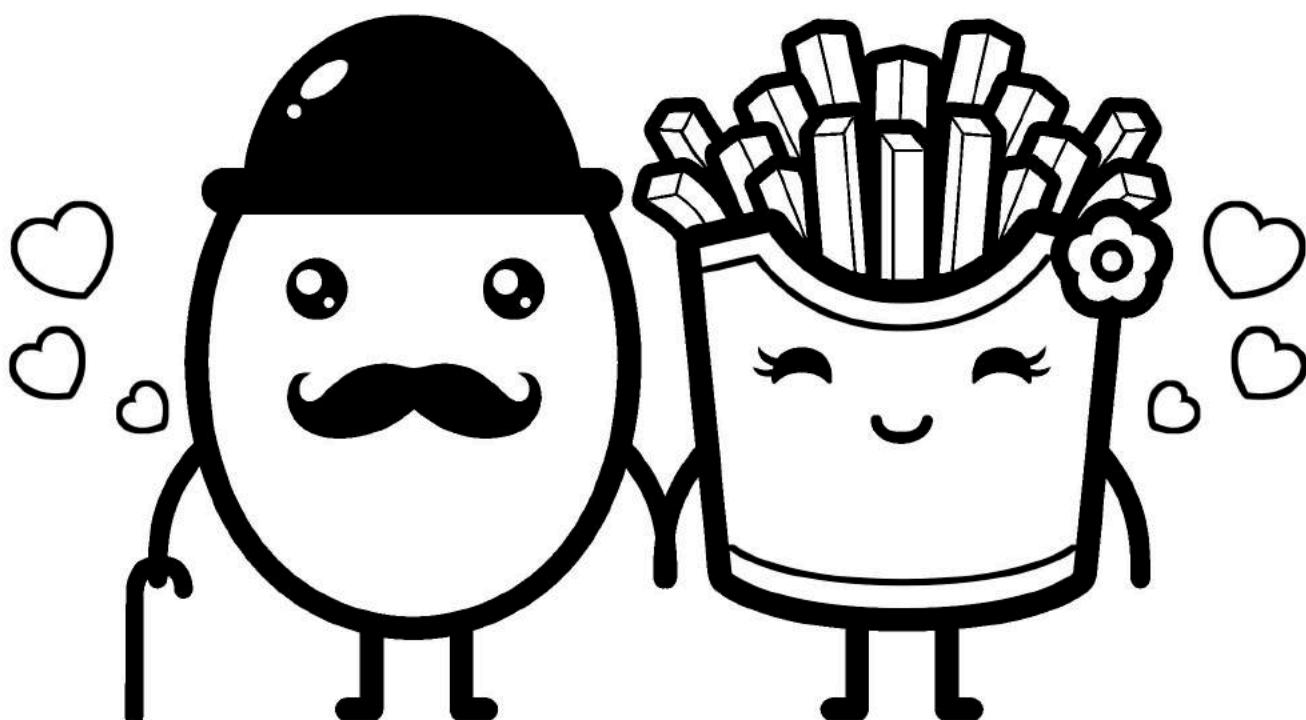
Coloreando JUNTOS
coloreandojuntos.com

Nombre: Fecha:



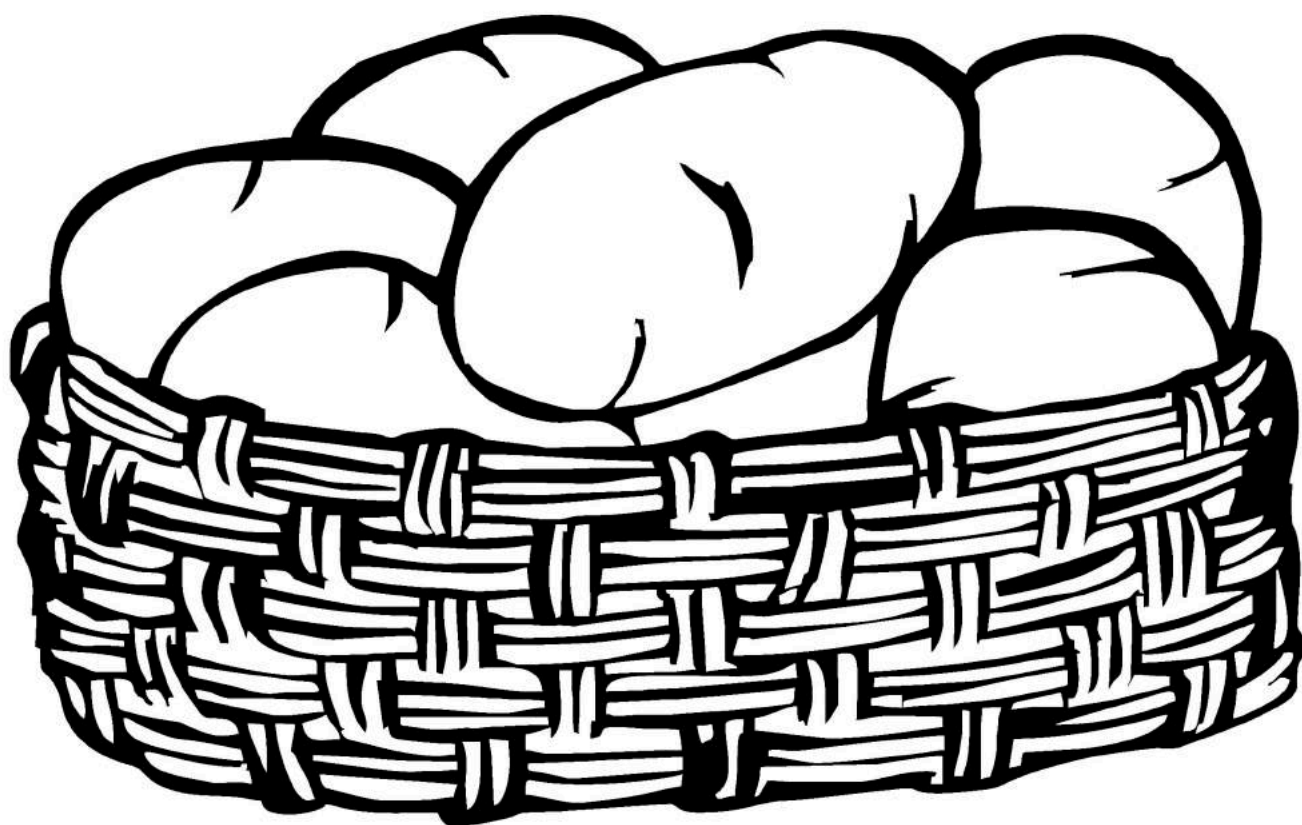
Coloreando JUNTOS
coloreandojuntos.com

Nombre: Fecha:



Coloreando JUNTOS
coloreandojuntos.com

Nombre: Fecha:



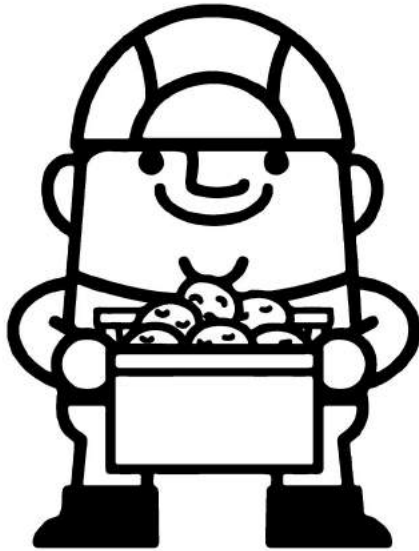
Coloreando JUNTOS
coloreandojuntos.com

Nombre: Fecha:



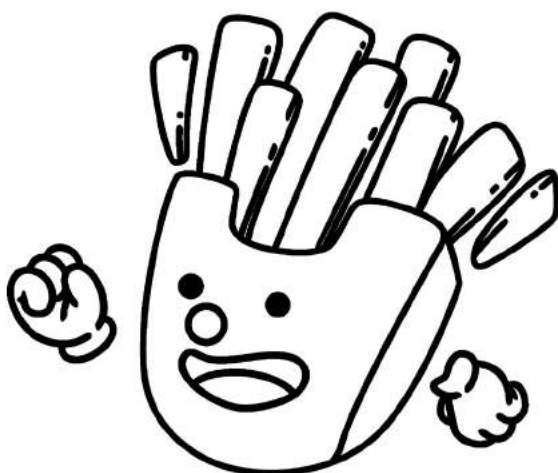
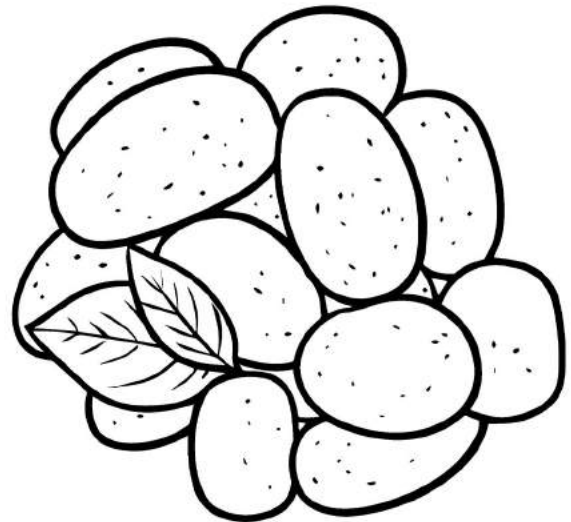
Coloreando JUNTOS
coloreandojuntos.com

Curiosidades



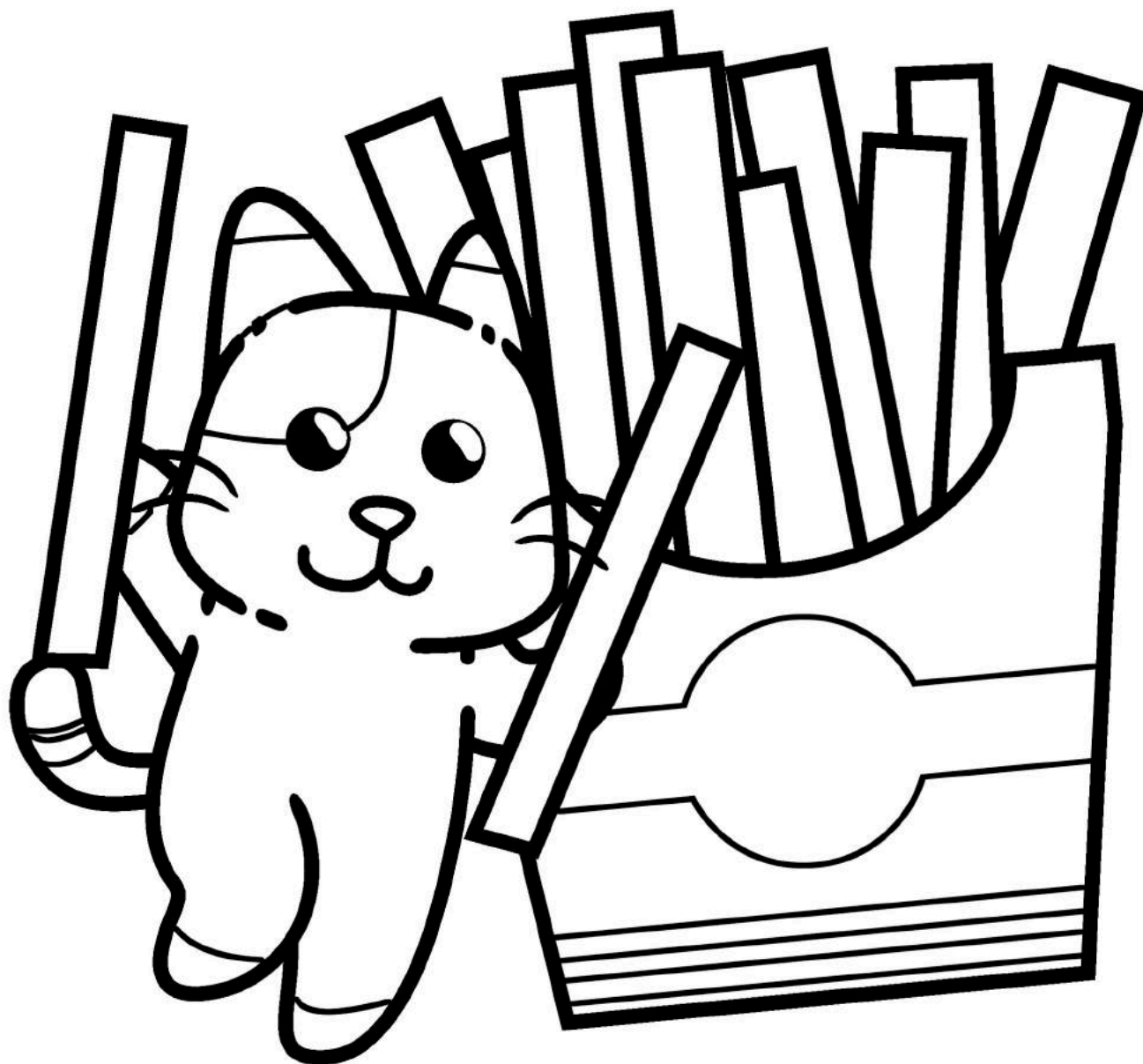
La producción mundial total del cultivo de papa supera los 300 millones de toneladas métricas ¡Increíble!

En un inicio, la papa se consideraba un alimento de pobres, sin embargo, la papa cumplió una labor importante en la eliminación de las hambrunas cíclicas en Europa.



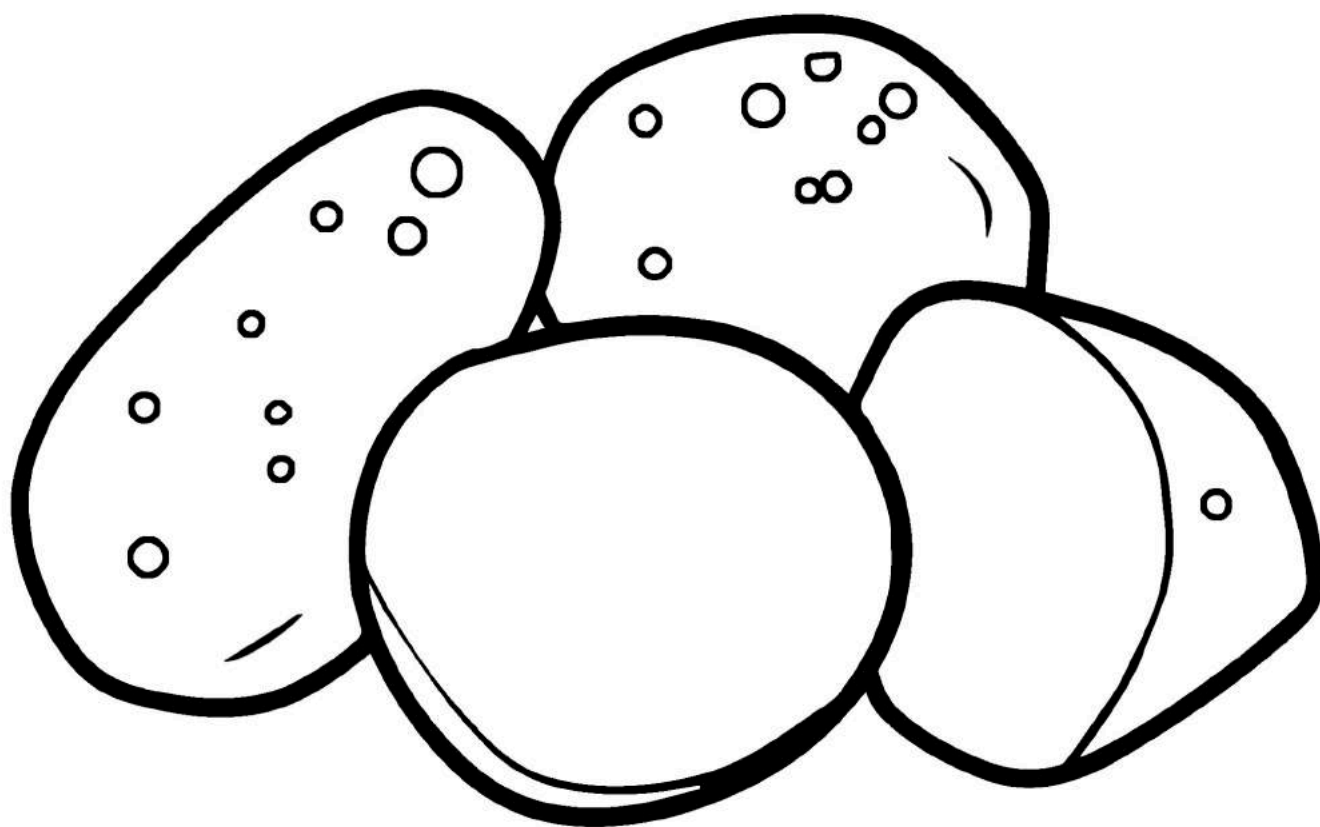
La papa es una planta que se cultiva desde hace más de 8000 años en el altiplano situado al sur de Perú lindando con Bolivia.

Nombre: Fecha:



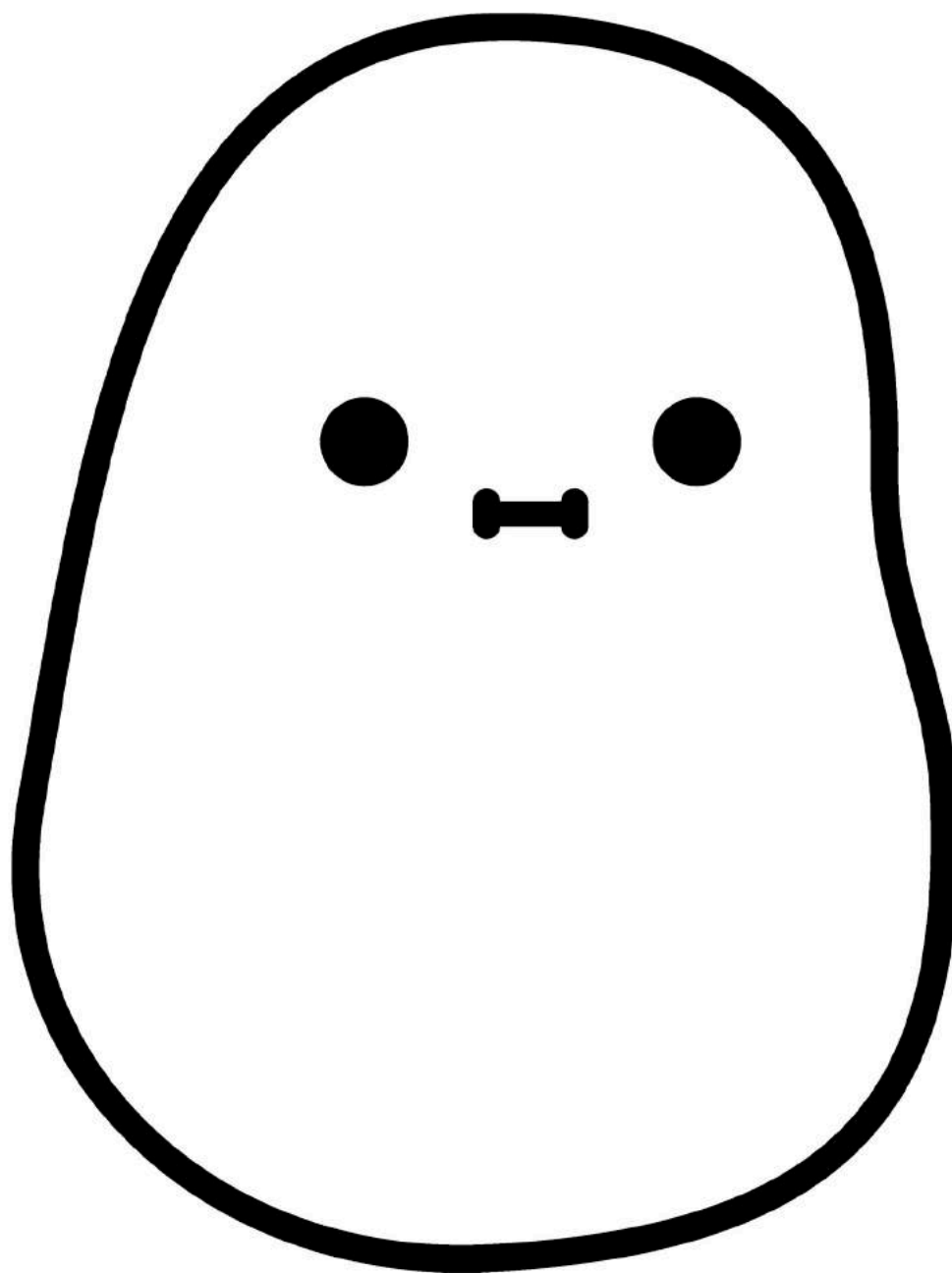
Coloreando JUNTOS
coloreandojuntos.com

Nombre: Fecha:



Coloreando JUNTOS
coloreandojuntos.com

Nombre: Fecha:



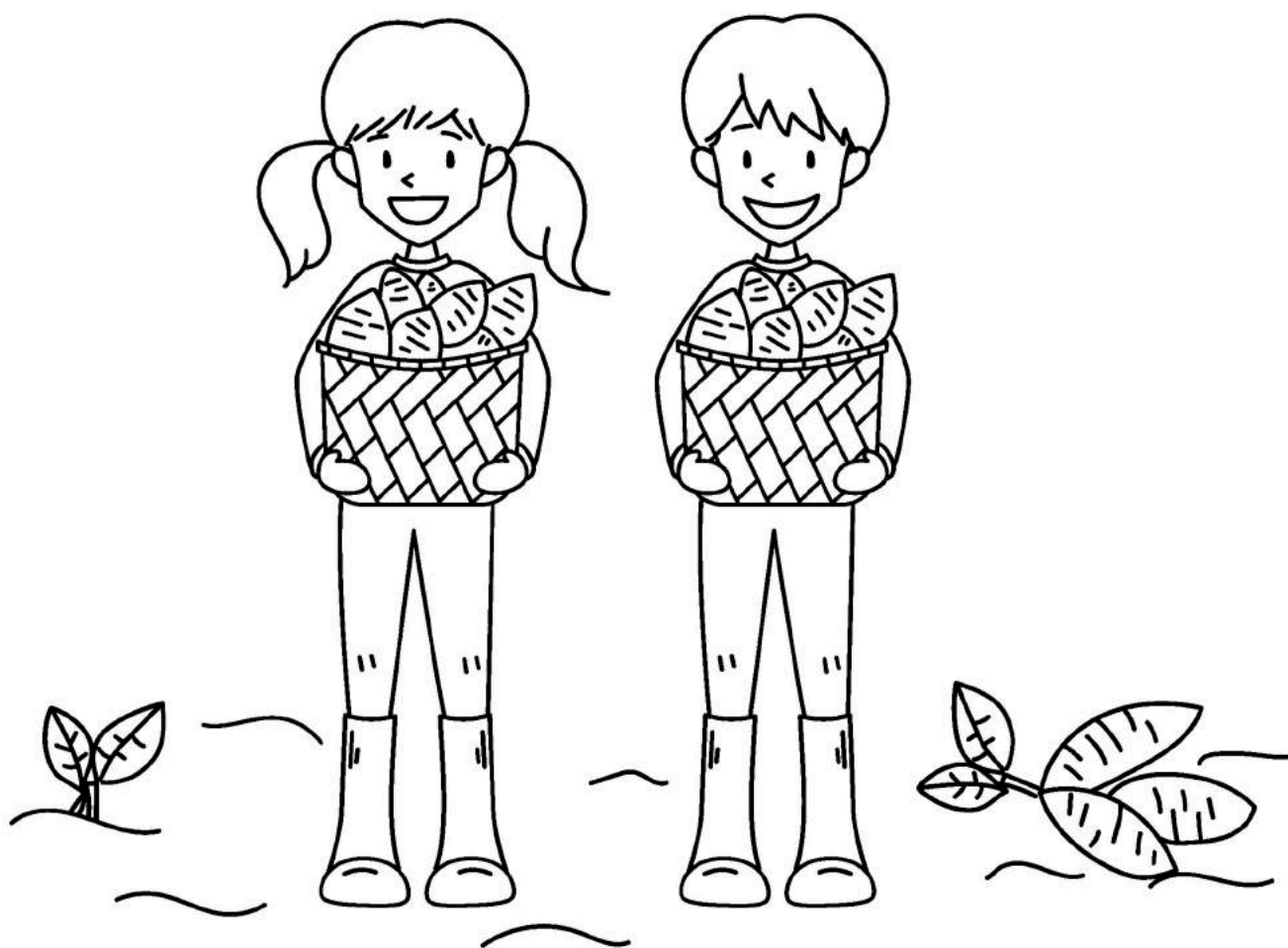
Coloreando JUNTOS
coloreandojuntos.com

Nombre: Fecha:



Coloreando JUNTOS
coloreandojuntos.com

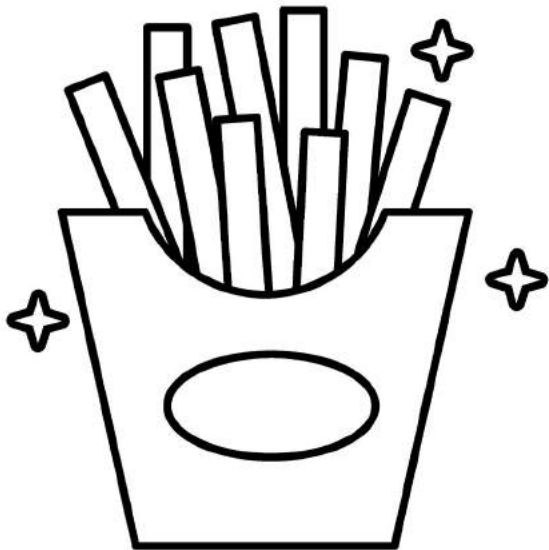
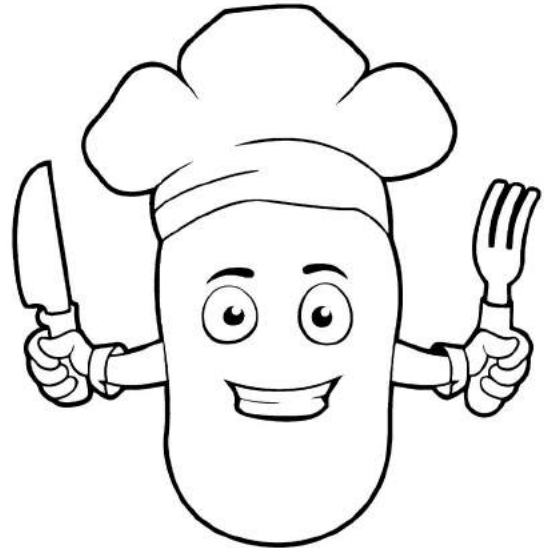
Nombre: Fecha:



Coloreando JUNTOS
coloreandojuntos.com

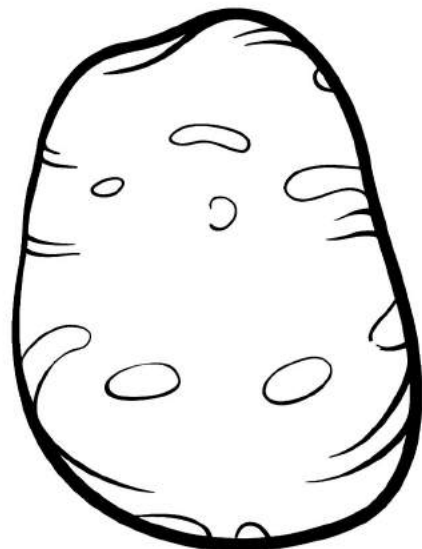
Curiosidades

¿Sabías que las papas tienen un cuadro en su honor pintado por Vincent Van Gogh? Se llama "Los campesinos comiendo papas", y data del año 1885.

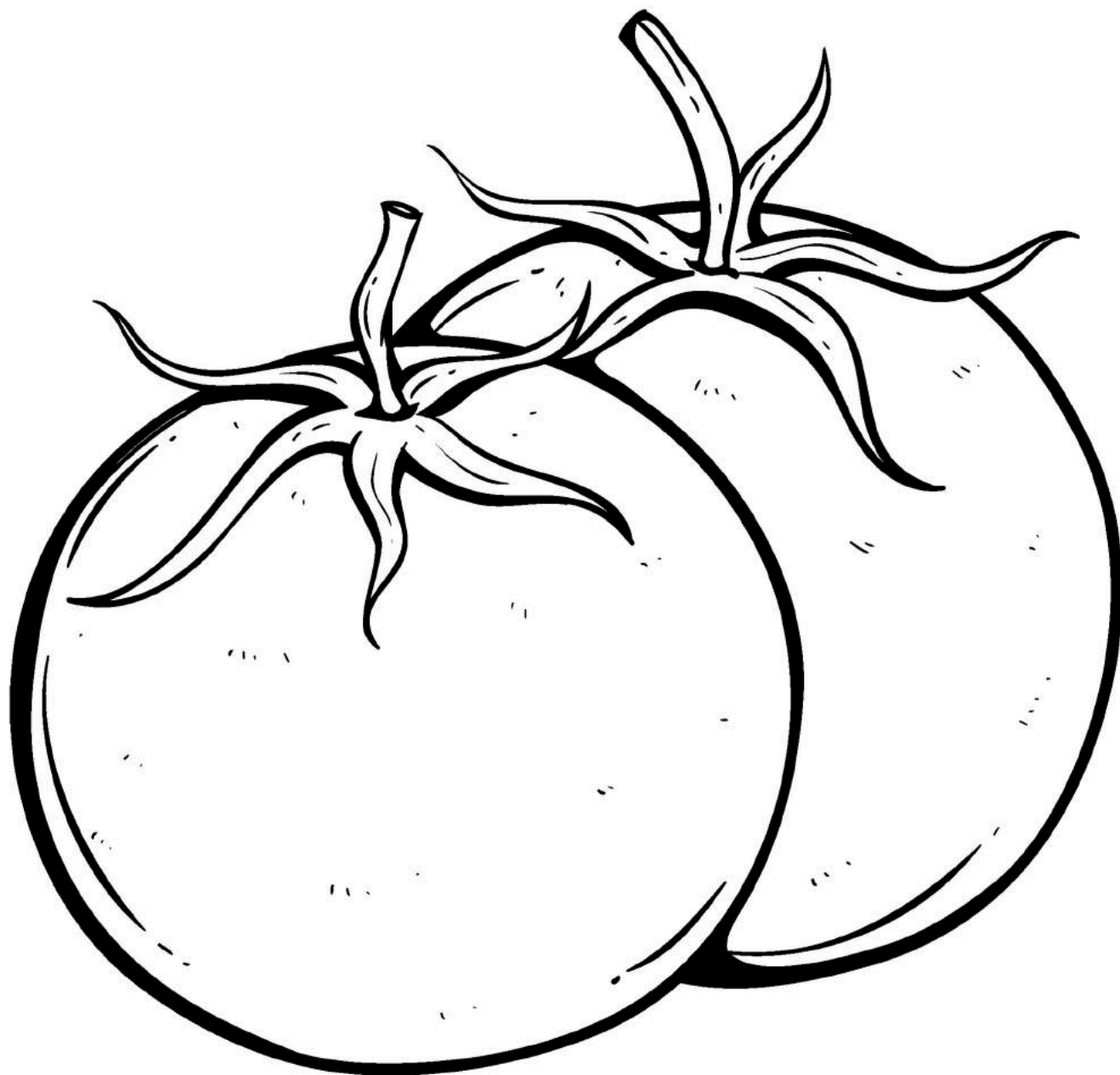


La papa es una planta que se cultiva desde hace más de 8000 años en el altiplano situado al sur de Perú lindando con Bolivia.

Cuando la papa llegó a España, las personas empezaron a confundirla con el boniato, al que se le conoce como "batata" y por su similitud, comenzaron a decirle "patata" a la papa.

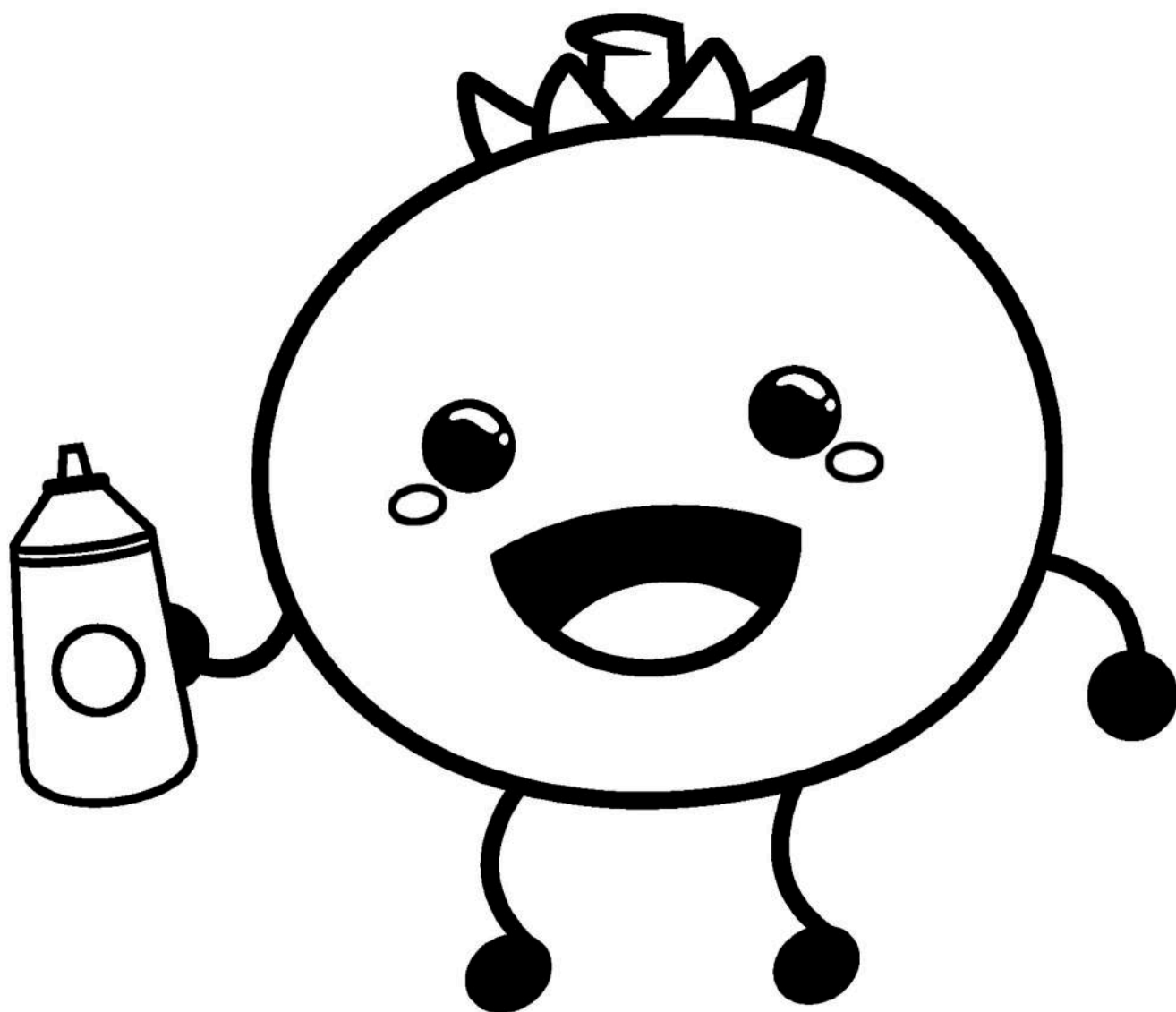


Nombre: Fecha:



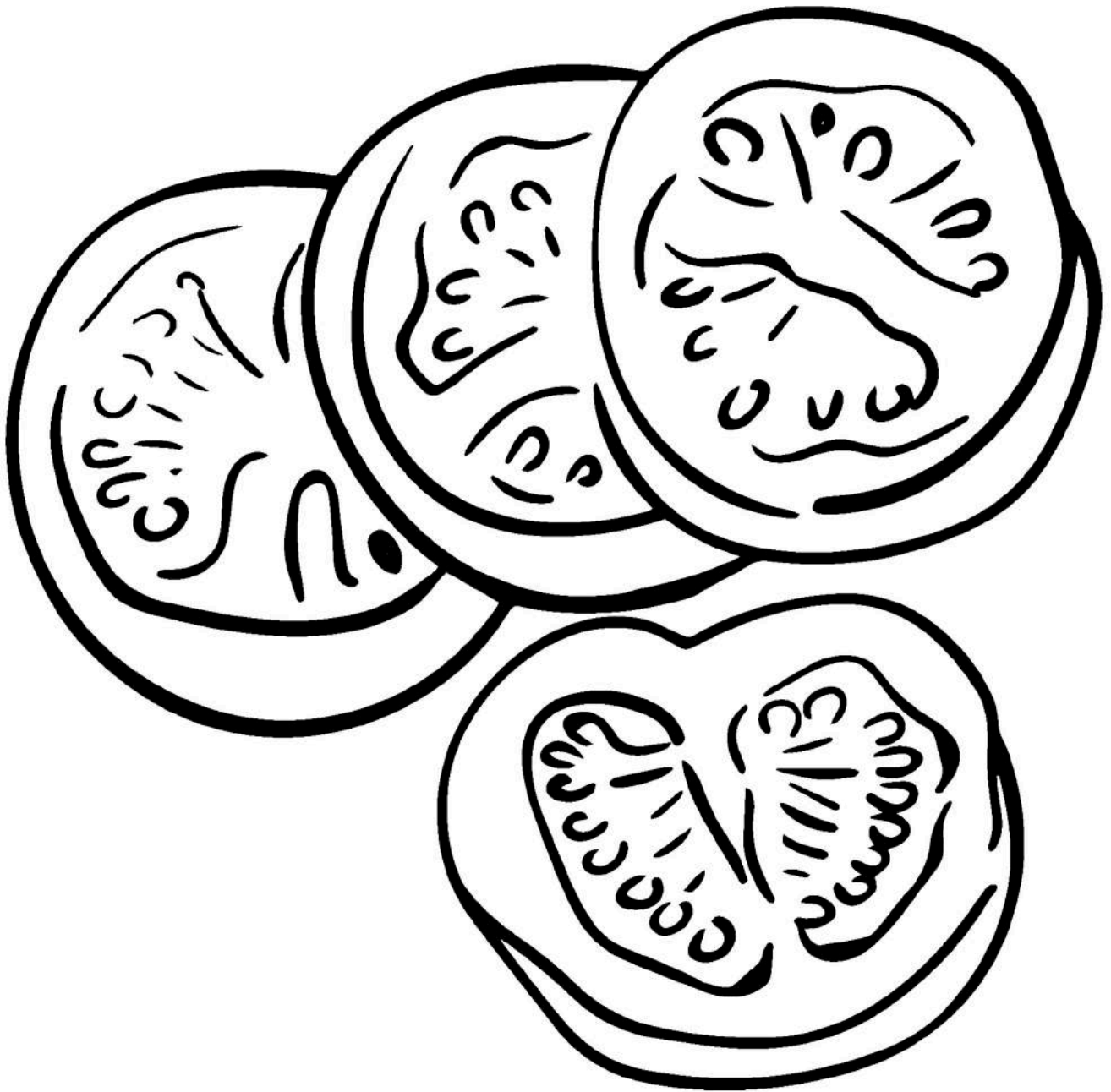
Coloreando JUNTOS
coloreandojuntos.com

Nombre: Fecha:



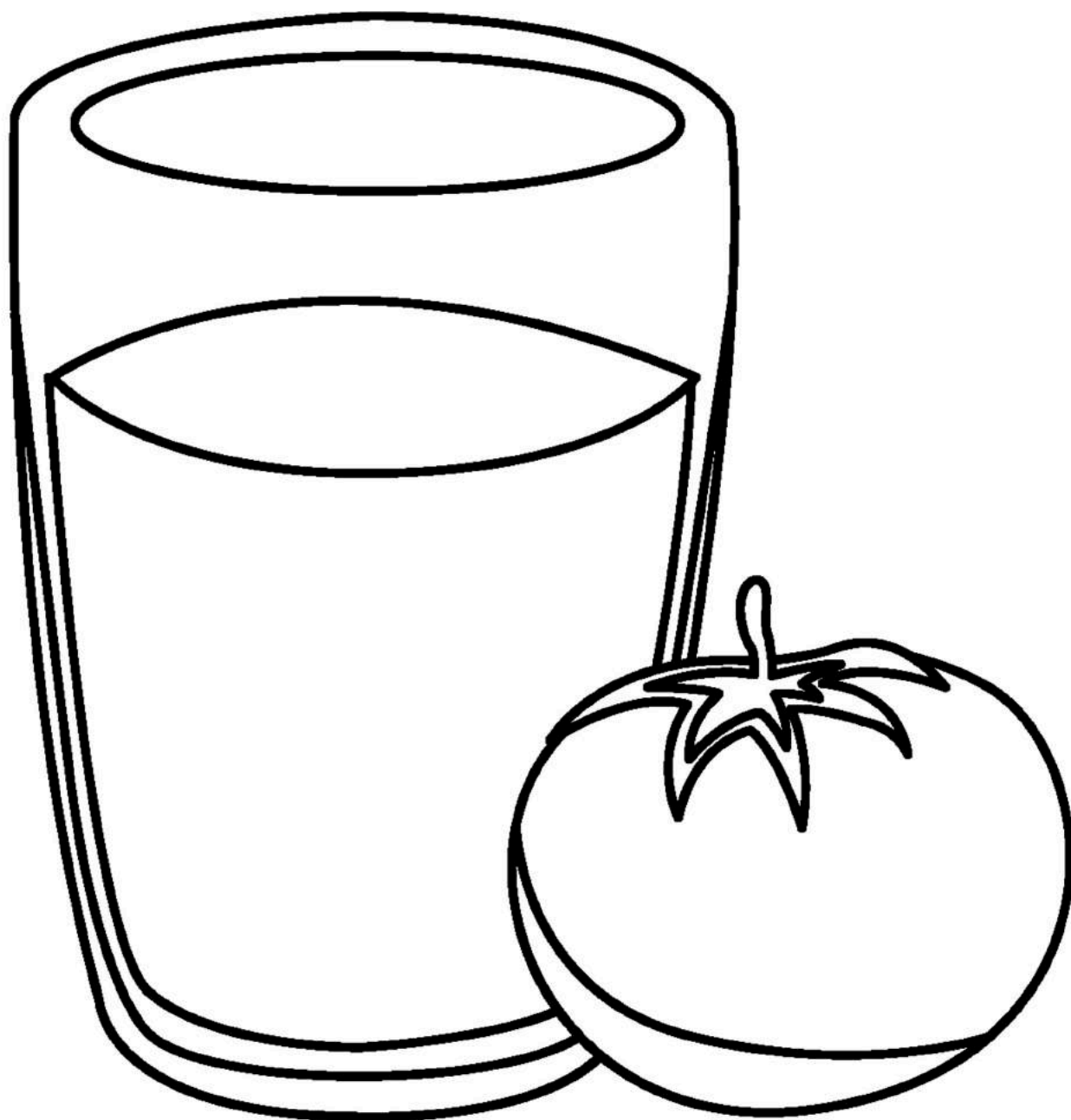
Coloreando JUNTOS
coloreandojuntos.com

Nombre: Fecha:



Coloreando JUNTOS
coloreandojuntos.com

Nombre: Fecha:



Coloreando JUNTOS
coloreandojuntos.com

Nombre: Fecha:



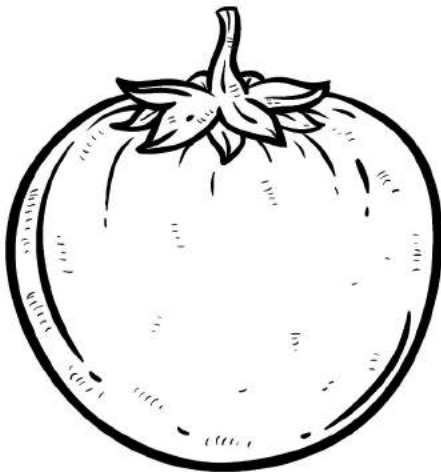
Coloreando JUNTOS
coloreandojuntos.com

Curiosidades



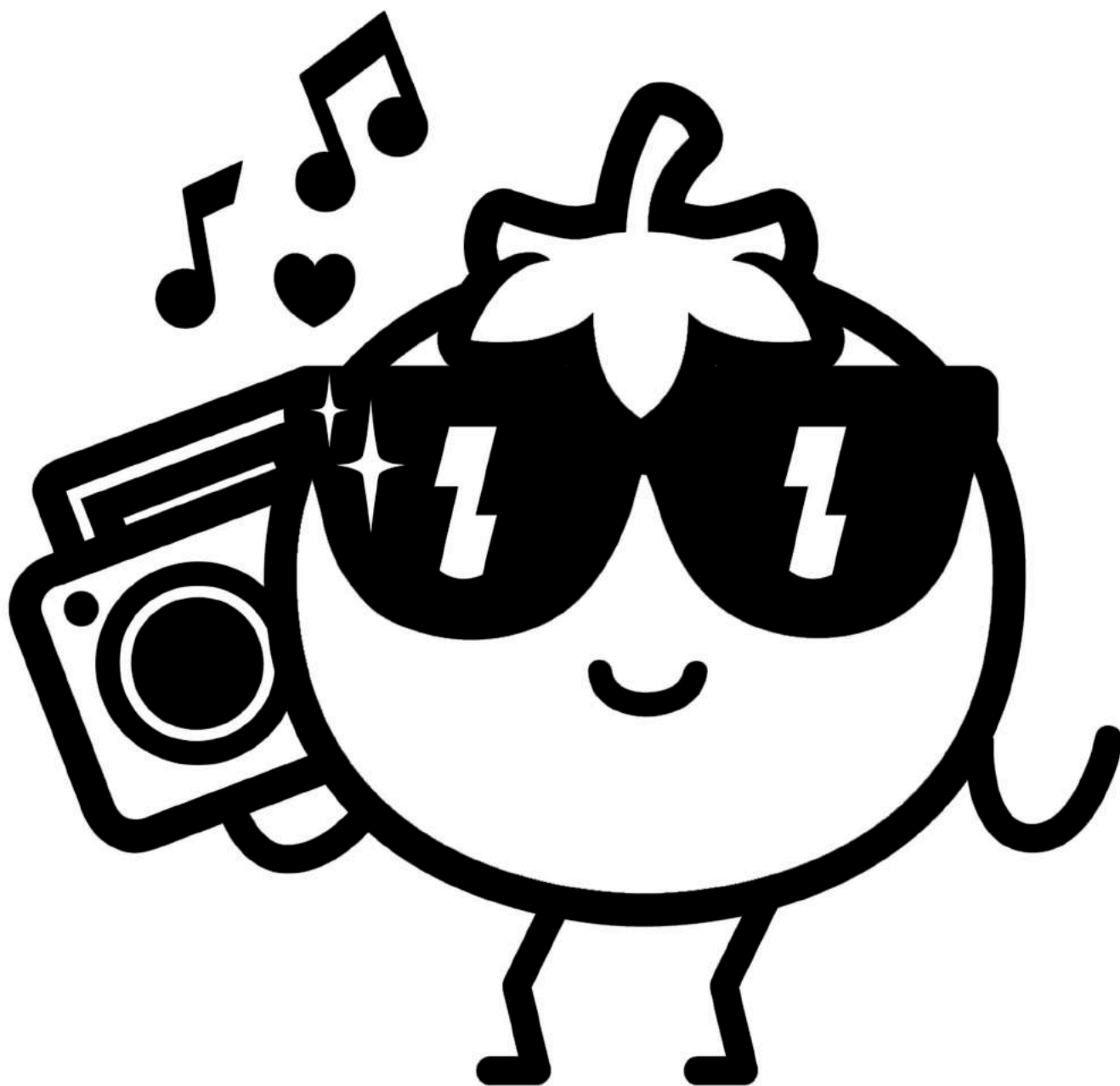
¿Te has preguntado cuántos tomates pueden cultivarse de una misma planta? En septiembre del 2013 el inglés Surjit Singh Kainth logró cultivar 1355 tomates de su planta de tomates del tipo "Strawberry shaped tomato". ¡Hasta el día de hoy posee el récord mundial!

El tomate es una planta originaria de centro y Sudamérica. Fue introducido a Europa en el siglo XVI gracias a los viajes del conquistador español Hernán Cortés.



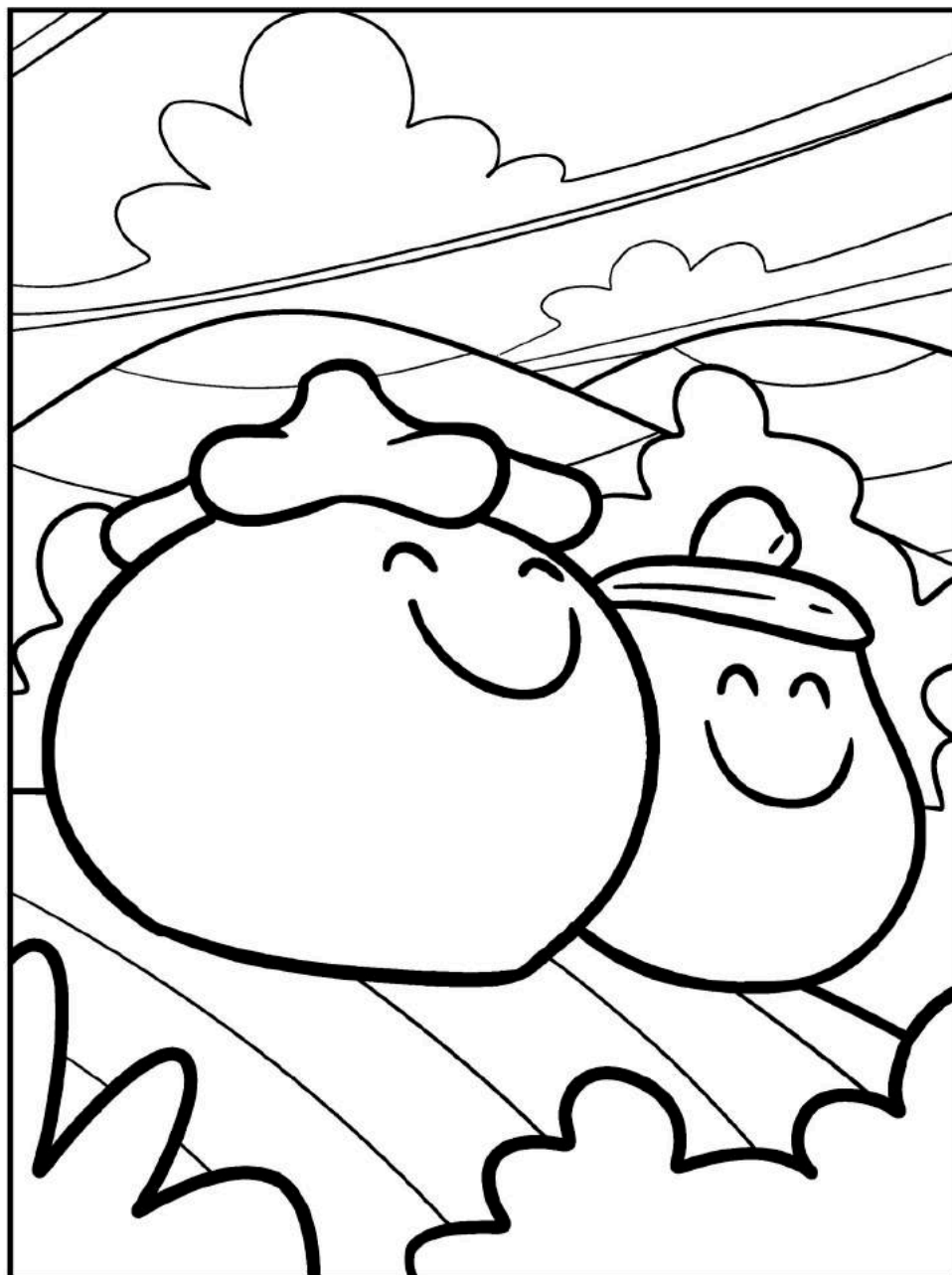
¡Existen más de 10000 variedades diferentes de tomates! Algunos de los más consumidos son el tomate cherry, el Marglobe, el roma, el pera, el RAF, el Montserrat, el Jack, el de colgar, el pimiento, el corazón de buey y el manzano. ¿Cuál es tu favorito?

Nombre: Fecha:



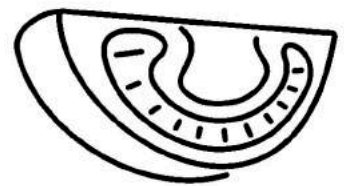
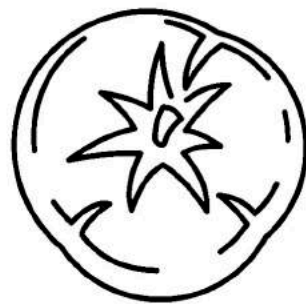
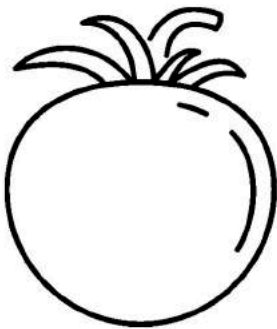
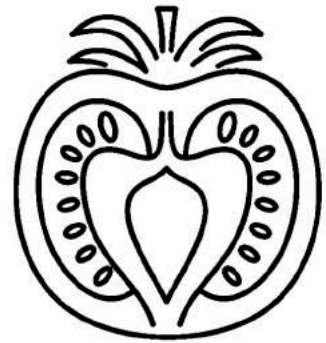
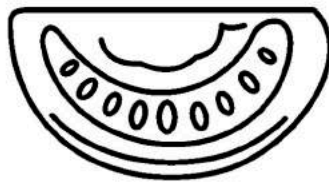
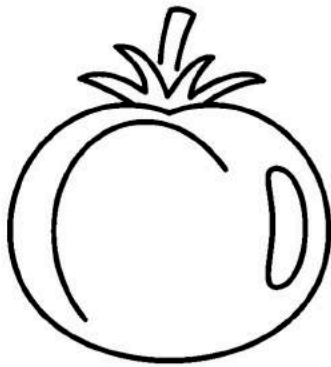
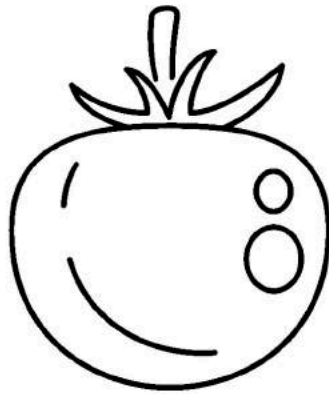
Coloreando JUNTOS
coloreandojuntos.com

Nombre: Fecha:



Coloreando JUNTOS
coloreandojuntos.com

Nombre: Fecha:



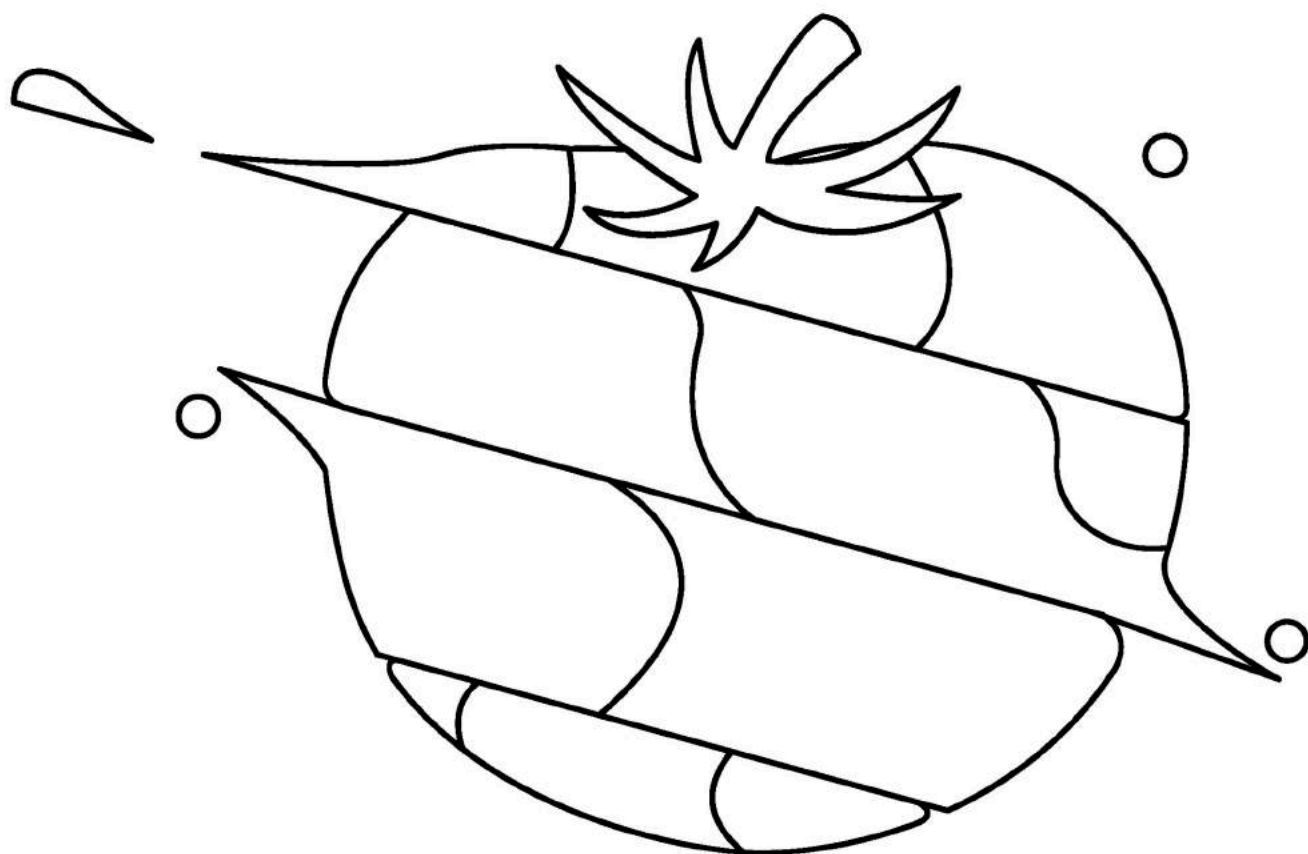
Coloreando JUNTOS
coloreandojuntos.com

Nombre: Fecha:



Coloreando JUNTOS
coloreandojuntos.com

Nombre: Fecha:



Coloreando JUNTOS
coloreandojuntos.com

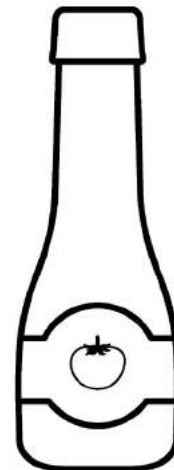
Curiosidades

¿Sabías que el tomate era considerado venenoso? Cuando llegó a Europa era utilizado como planta ornamental y se creía que tenía propiedades mágicas.



Comer tomates es una buena forma de dar a nuestro cuerpo el potasio, magnesio, fósforo, hierro y las vitaminas B1, B2, B5, C, D y K que tanto necesita. Además, los tomates tienen propiedades antioxidantes, antiinflamatorias y diuréticas. ¡De verdad que son súper alimentos!

Los primeros tomates que llegaron a Italia eran de color amarillento. Es por esto que fueron bautizados como "pomodoros", que en italiano significa "frutas de oro" o "manzanas de oro".

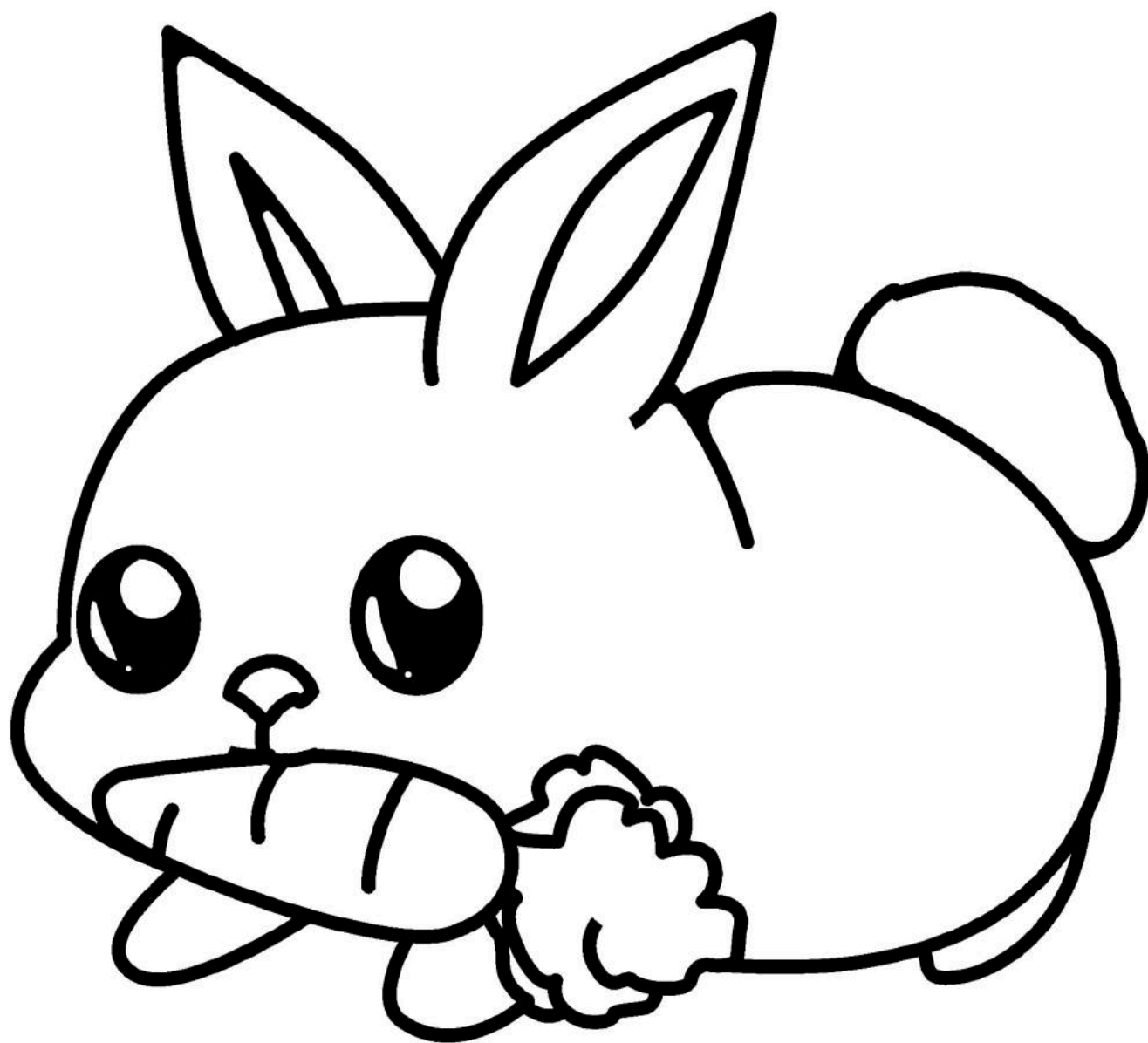


Nombre: Fecha:



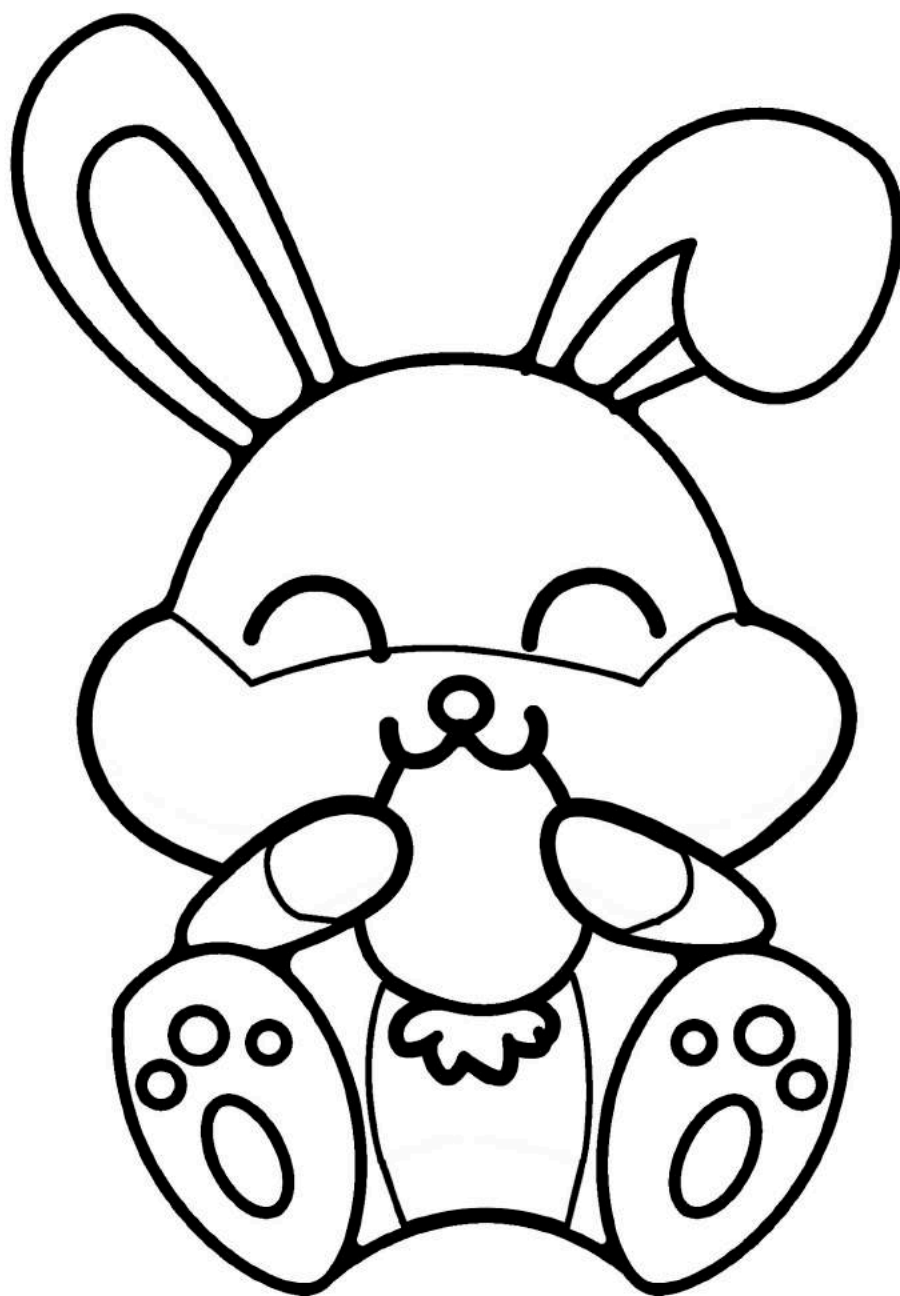
Coloreando JUNTOS
coloreandojuntos.com

Nombre: Fecha:



Coloreando JUNTOS
coloreandojuntos.com

Nombre: Fecha:



Coloreando JUNTOS
coloreandojuntos.com

Nombre: Fecha:



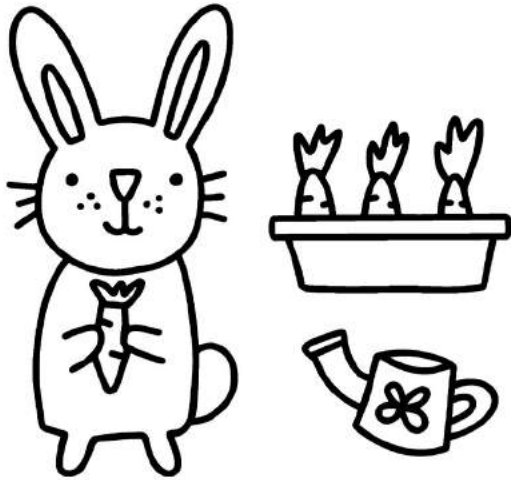
Coloreando JUNTOS
coloreandojuntos.com

Nombre: Fecha:



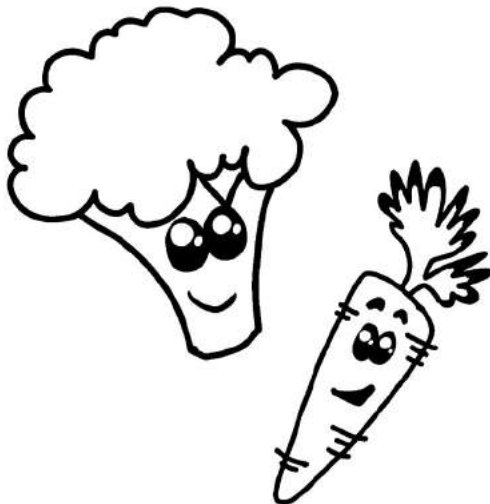
Coloreando JUNTOS
coloreandojuntos.com

Curiosidades



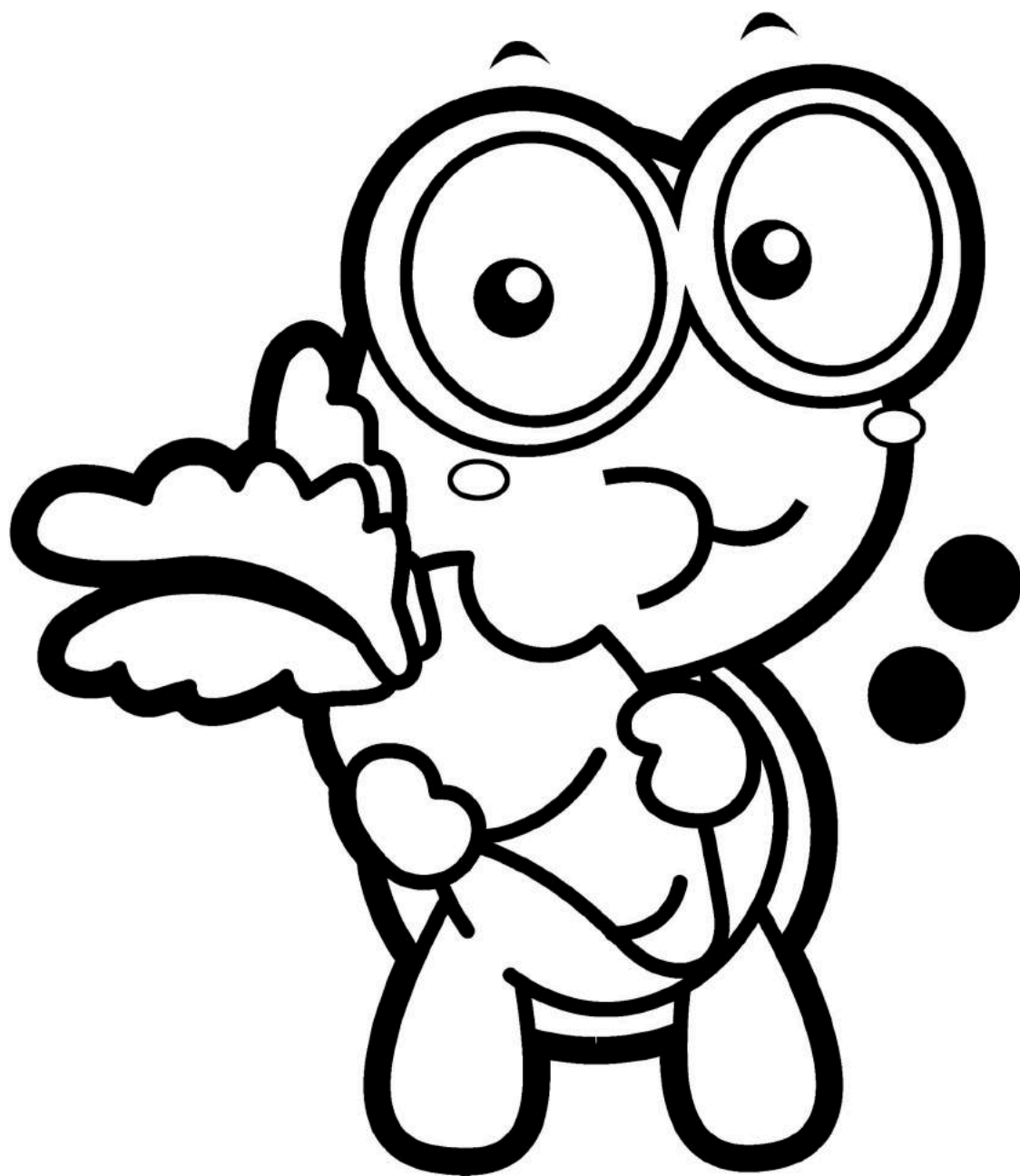
La vitamina A que tienen las zanahorias se convierte en un pigmento violeta conocido como rodopsina en la retina, esta es responsable de la formación de las células fotorreceptoras. Este pigmento es super importante para mejorar la visión en la oscuridad.

La zanahoria pertenece a la familia apiáceas, la misma que la del apio y el perejil.



Las zanahorias son ricas en fibra, esto quiere decir que ayuda a que nuestro sistema digestivo se mantenga saludable.
¡Fantástico!

Nombre: Fecha:



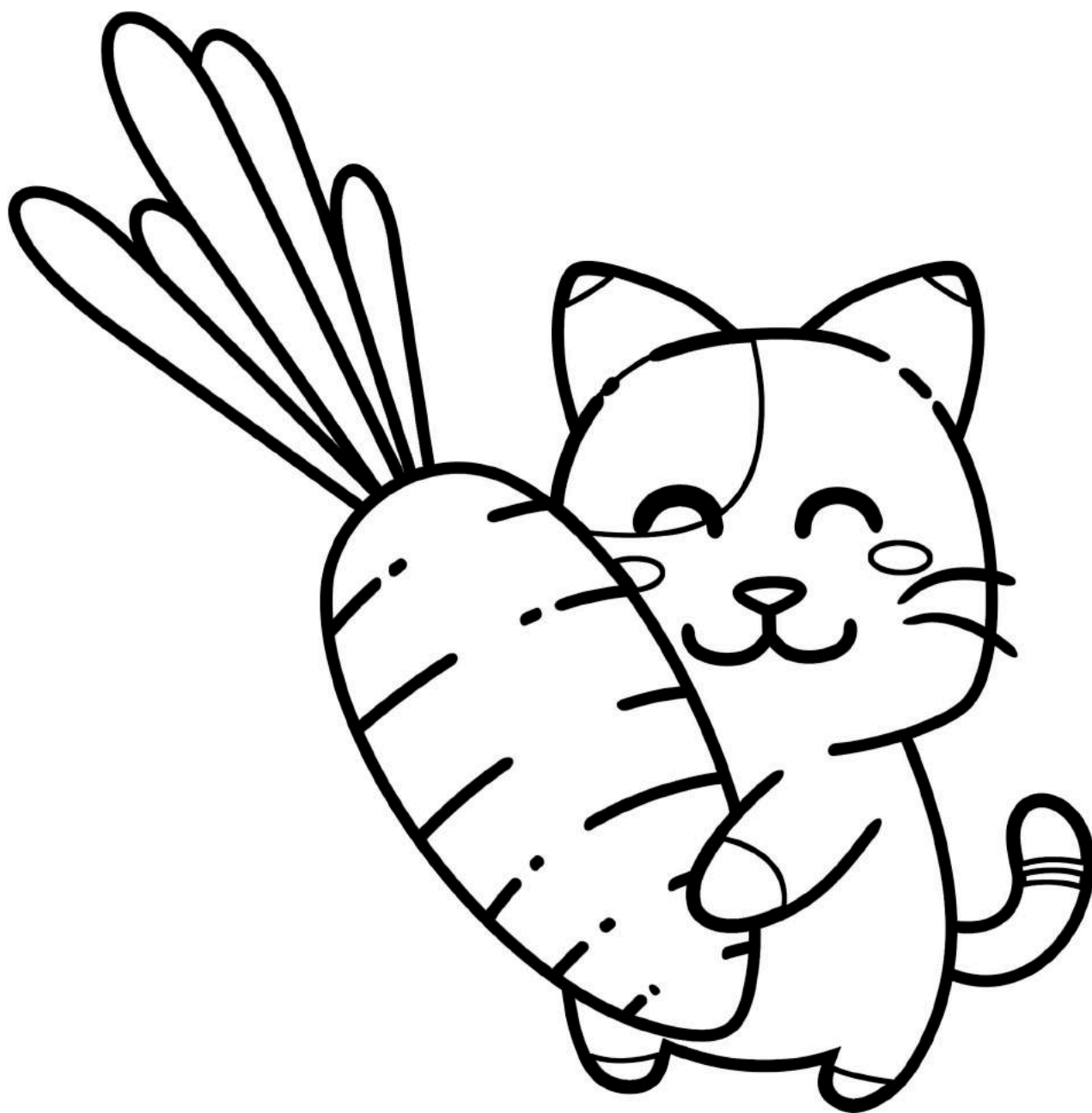
Coloreando JUNTOS
coloreandojuntos.com

Nombre: Fecha:



Coloreando JUNTOS
coloreandojuntos.com

Nombre: Fecha:



Coloreando JUNTOS
coloreandojuntos.com

Nombre: Fecha:



Coloreando JUNTOS
coloreandojuntos.com

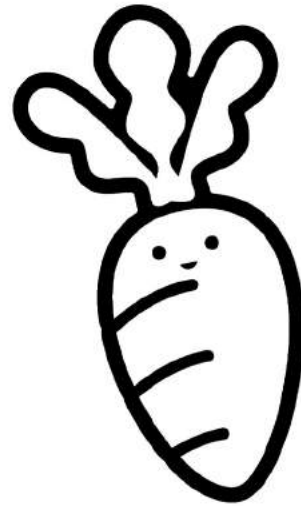
Nombre: Fecha:



Coloreando JUNTOS
coloreandojuntos.com

Curiosidades

No todas las zanahorias son de color naranja, de hecho existen varios tipos de color, entre los que están púrpura, blanco y amarillo.



¿Sabes qué pasa si comes demasiadas zanahorias? Lo más probable es que la coloración de tu piel se torne naranja, en especial la palma de las manos. Este fenómeno se le conoce como carotenemia.

La zanahoria es una verdura originaria de Asia Central y del Mediterráneo, que desde hace siglos fue cultivada y consumida por griegos y romanos.

