

# Coma Más Frutas y Verduras

Kids  
Can Do  
it!



## Un arcoiris de frutas y verduras en su plato cada día

El comer una variedad de frutas y verduras cada día forma parte de una dieta saludable tanto para los chicos como para los adultos.

Las frutas y vegetales están repletas de vitaminas y minerales, son bajas en calorías, y altas en fibra. Le ayudan a mantener un peso saludable y a prevenir enfermedades crónicas (del corazón, apoplejía, diabetes tipo 2, algunos tipos de cáncer, y la alta presión).

## Coma Más Frutas y Verduras

- Añada tomate y cebolla a los huevos revueltos
- Congele uvas y rebanadas de plátano en un palillo para una merienda
- Añada rebanadas de plátano al pan tostado con crema de cacahuete
- Pida menos queso y más verduras en su pizza
- Coma por lo menos dos verduras con la cena
- Añada verduras congeladas a las cacerolas y a la pasta
- Seleccione frutas y verduras frescas como meriendas y postres

## ¿Cuántas Frutas y Verduras Necesita?

**1°:** Determine su nivel de actividad física (la actividad física es más que la actividad ligera de la vida diaria)

**Menos activo:** su promedio es de menos de 30 minutos de actividad física cada día

**Moderadamente activo:** su promedio es de 30 a 60 minutos de actividad física cada día

**Activo:** su promedio es más de 60 minutos de actividad física cada día

**2°:** Seleccione la escala de su edad

**3°:** Determine cuántas tazas de frutas y verduras debería comer cada día

Fuente: [www.fruitsandveggiemorematters.org](http://www.fruitsandveggiemorematters.org)

Mujeres		
Edad	Frutas (tazas/día)	Verduras (tazas/día)
19 - 30	2	2.5
31 - 50	1.5	2.5
51+	1.5	2

19 - 50	2	2.5
51+	1.5	2.5

Hombres		
Edad	Frutas (tazas/día)	Verduras (tazas/día)
19 - 50	2	3
51+	2	2.5

19 - 50	2	3.5
51+	2	3

19 - 30	2.5	4
31 - 50	2.5	3.5
51+	2	3

### Niñas

Edad	Frutas (tazas/día)	Verduras (tazas/día)
2 - 3	1	1
4 - 8	1	1.5
9 - 13	1.5	2
14 - 18	1.5	2.5

MENOS ACTIVAS

MOD. ACTIVAS

ACTIVAS

2 - 3	1	1
4 - 8	1.5	1.5
9 - 13	1.5	2.5
14 - 18	2	3

### Niños

Edad	Frutas (tazas/día)	Verduras (tazas/día)
2 - 3	1	1
4 - 8	1.5	1.5
9 - 13	1.5	2.5
14 - 18	2	3

MENOS ACTIVAS

MOD. ACTIVAS

ACTIVAS

2 - 3	1	1
4 - 8	1.5	2
9 - 13	2	2.5
14 - 18	2.5	3.5

**¡Haga que Cuento!**  
**Aprenda lo que son 1 taza y 1/2 taza de frutas y verduras**

**Ejemplos de 1 taza**

1 mazorca grande de maíz/elote



1 naranja grande



1 camote grande



**Ejemplos de 1/2 taza**

5 florets de brécol



16 uvas



4 fresas grandes



6 zanahorias pequeñas



Visite

[www.fruitsandveggiesmorematters.org](http://www.fruitsandveggiesmorematters.org)  
 para más ejemplos.

**Cómo Rastrear sus Frutas y Verduras: ejemplo**

Fecha: 7/7/2007 Nombre: Naomi

Género: Hembra Edad: 14 Nivel de actividad: Menos activa

Comida	Ejemplo	Descripción/Porción	Total de frutas	Total verduras
Desayuno	Cereal con frutas	un plátano pequeño = 1/2 taza	1/2	
Almuerzo	Ensalada grande con lechuga y verduras	1 taza lechuga = 1/2 taza verduras 1/2 taza otras verduras = 1/2 taza verduras		1
Merienda	Seis zanahorias pequeñas con crema de cacahuate	Seis zanahorias pequeñas = 1/2 c. veggies		1/2
Cena	Ejotes y una mazorca de maíz/elote	1/2 taza ejotes = 1/2 taza verduras 1 mazorca de maíz = 1 taza verduras		1 1/2
<b>Total:</b>			1/2	3
<b>Mi meta:</b>			1 1/2	2 1/2
<b>¿Alcanzó su meta?</b>				

**Cómo Rastrear su Propias Frutas y Vegetales**

Fecha: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_

Género: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_ Nivel de actividad: \_\_\_\_\_

Comida	Ejemplo	Descripción/Porción	Total de frutas	Total verduras
Desayuno				
Almuerzo				
Merienda				
Cena				
<b>Total:</b>				
<b>Mi meta:</b>				
<b>¿Alcanzó su meta?</b>				

Haga siete copias en blanco de esta tabla para anotar durante una semana sus frutas y verduras.



**CanDo**

Coalition for Activity and Nutrition to Defeat Obesity

[www.CanDoOnline.org](http://www.CanDoOnline.org)

Supported By:  
 LiveWell Colorado

# Cómo Ayudar a los Chicos a Comer Más Frutas y Verduras

Kids  
CanDo  
it!



## Elementos importantes: olor, textura y color

- A los chicos les repugna probar alimentos nuevos si el olor, el sabor o el color no les atrae.
- Trate de darles frutas y verduras de texturas distintas. Algunos chicos prefieren comida suave mientras que a otros les gusta la comida con grumos. A algunos les gusta la comida crujiente mientras que otros prefieren la comida blanda.
- Ofrezca frutas y verduras nuevas en combinación con antiguas favoritas para mostrarle a los chicos una variedad de olores, texturas y colores.
- Las frutas y las verduras pueden ser más atractivas a los chicos si se sirven crudas.
- Pueden añadirse varias verduras a cualquier plato de pasta integral o pizza, y la fruta es una buena guarnición (adorno) para el yogur bajo en grasa.

## ¡10 Consejos para Motivar a los Chicos a Comer Más Frutas y Verduras!

- 1. Haga más fácil merendar algo sano.** Cuando los chicos corren a casa con hambre, es probable que agarren lo que sea más conveniente, así que coloque frutas y vegetales en sitios donde los chicos las vean primero. Ponga un tazón de fruta fresca sobre el mostrador o la mesa de la cocina. Tenga una variedad de fruta y verduras troceadas en el refrigerador- guárdelas en bolsitas de plástico para una merienda fácil. Ponga botellas de agua y jugo 100% de fruta en las repisas bajas para que los chicos las vean primero cuando abran la puerta del refrigerador.
- 2. Haga que sean más divertidas las frutas y las verduras.** Trate de adornar los sandwiches con caritas y sonrisas hechas con frutas y verduras (vea la receta).
- 3. Añada frutas y verduras a las comidas favoritas.** Añada verduras ralladas o cortadas al plato principal, platos acompañantes y sopas. Complete el cereal con plátanos cortados y arándanos. Prepare licuados de fresa con fresas congeladas, yogur bajo en grasa y leche. Añada zanahorias ralladas y lechuga verde oscura a un sandwich de pavo. ¡Sea creativa!
- 4. Dé un buen ejemplo.** En cuanto a las frutas y verduras, lo que hacen los miembros mayores de la familia influye en cómo los chicos reaccionan a las frutas y verduras. Así que cuidado con lo que hace- sea un buen modelo

**Esfuércese por llenar la mitad de su plato con frutas y verduras. Añada verduras ralladas o cortadas al plato principal, platos acompañantes y sopas. Complete el cereal o el yogur con fruta fresca.**

de hábitos saludables de comer. Los chicos imitarán sus acciones y sus palabras. Comente cuánto disfruta de la ensalada. Meriende con frutas y verduras. Pida platos acompañantes de fruta o verdura cuando esté en restaurantes.

**5. Sirva siempre frutas y verduras con todas las comidas.** Esfuércese por llenar la mitad de su plato con frutas y verduras. Añada verduras ralladas o cortadas al plato principal, platos acompañantes y sopas. Complete el cereal o el yogur con fruta fresca.

**6. ¡Abastézcase!** Llene el refrigerador, el congelador y la alacena con verduras frescas cortadas de antemano, congeladas, y enlatadas para que sea más fácil preparar comidas y meriendas que incluyan vegetales.

## Ideas Para Meriendas de Fruta y Verduras

- 4 zanahorias pequeñas
  - rajas de pimiento
  - aderezo Ranch bajo en grasa
  - agua
- 
- yogur bajo en grasa (4 onzas)
  - naranja (1 mediana)
  - agua
- 
- galletas integrales (1 onza)
  - hummus (1/4 taza)
  - 5 fresas
  - agua
- 
- apio y chícharos
  - requesón 1% (1/2 taza)
  - melón y uvas (3/4 taza)
  - agua
- 
- pan integral (1 rebanada)
  - crema de cacahuete natural
  - rebanadas de plátano y miel
  - leche (1% ó descremada)
- 
- queso en tiritas
  - manzana verde
  - galletas Rye Krisp (1 onza)



## 10 Consejos (continuación)

- 7. Nada más pida.** Pida que se ofrezcan frutas y verduras en las funciones escolares, programas después de la escuela, y en las máquinas expendedoras.
- 8. Permita que los chicos tomen decisiones.** En cuanto a las frutas y verduras, es una buena idea ofrecerle a los chicos dos o tres opciones. El escoger entre jugo de naranja y jugo de tomate para el desayuno les permite tomar decisiones y ejercer poder. Además, permita que los chicos escojan cuáles frutas y verduras se servirán y cómo incorporarlas en sus comidas favoritas.
- 9. ¡No se rinda!** A veces a los chicos les encantará una fruta o verdura nueva con la primera prueba. Otras veces puede requerir hasta 10 ó 15 intentos antes de que adquieran un gusto por una comida nueva. Pídale a los chicos que prueben un bocadito. Si no les gusta, está bien. El permitirles probar un solo bocado hará que el probar las comidas nuevas sea menos espantoso. Obligar a un niño a comer algo que a él o ella no le guste, creará una mala asociación con esa comida. Es importante seguir ofreciendo nuevas frutas y verduras.
- 10. Involucre a otras personas.** Aliente a los miembros de la familia, a los amigos, a los vecinos y a las escuelas a ofrecer frutas y verduras a sus chicos.

Fuente: [www.fruitsandveggesmorematters.org](http://www.fruitsandveggesmorematters.org)

### Rosquillas con cabecitas de verduras (“Veggie Head Bagels”)

- queso crema bajo en grasa o hummus
- rosquilla pequeña de grano integral
- brécol, zanahorias, pimientos verdes y rojos, jícama
- queso mozzarella (parte descremada)

**Direcciones:** Unte queso crema a cada mitad de la rosquilla. Forme caritas graciosas y pelo en cada mitad usando pedazos pequeños de brécol, zanahorias, pimientos, jícama y queso mozzarella rallado.

### Arbolitos de verduras

#### La salsa:

- ¼ taza yogur bajo en grasa
- ¼ taza crema agria baja en grasa
- 2 cucharadas de miel
- 2 cucharaditas mostaza marrón

#### Arbolitos:

- zanahorias pequeñas
- florets de brécol
- tomates uvita
- perejil troceado

**Direcciones:** 1. Prepare la salsa: mezcle todos los ingredientes juntos en un bol. 2. Forme los árboles de verduras: Junte 2 zanahorias para formar el tronco. Forme las hojas colocando el brécol encima de las zanahorias. Ponga los tomates pequeños en la cumbre de los árboles. Vierta la salsa alrededor de la base de zanahorias y salpique con perejil para simular el césped.

**CanDo**

Coalition for Activity and  
Nutrition to Defeat Obesity

[www.CanDoOnline.org](http://www.CanDoOnline.org)

Supported By:  
LiveWell Colorado

kids  
**CanDo**  
it!