

Frutas y Verduras

Hoy hablamos con su hijo sobre la importancia de consumir frutas y verduras. Las frutas y verduras están llenas de vitaminas y minerales esenciales que mantienen nuestros cuerpos saludables.



Vitamina A

Ayuda a mantener los ojos, el cabello y la piel saludable.
Favorece la visión nocturna.
Mangos, zanahorias, batatas y melones.

Vitamina C

Ayuda a combatir las bacterias, los virus y las infecciones.
Ayudar a sanar heridas.
Fresas, pimientos, naranjas, col y piña .



Calcio

Fortalece los huesos y dientes.
Brócoli, vegetales de hojas verdes y edemames (frijoles de soya).



MiPlato recomienda consumir por lo menos **la mitad de un plato de frutas and verduras**. Para los niños, el objetivo es consumir como mínimo: 3 porciones de verduras y 2 porciones de fruta/día.



¿Cómo podría ayudar a su familia a consumir más frutas y más verduras?

- **Proponga a su hijo opciones:** "¿Te gustaría comer pepino ó zanahoria?". Investigaciones muestran, que cuando a los niños se les da una opción lo más probable es que consuman las verduras.
- **Agregue verduras a sus platillos favoritos:** burritos, pizzas, sándwiches, sopas y arroz/cazuelas de pasta.
- **Síralas como aperitivos:** la zanahoria y pepino con salsa de frijoles, una manzana con mantequilla de maní, etc.
- **Agregue frutas y verduras a su yogurth, salsas, ensaladas de lechuga, cereales, etc.**

Mereinda divertida para preparar con su hijo: **Pastel de Verduras**

Ingredientes:

- 1 pieza "English muffin"
- Alguno de los siguientes ingredientes para untar: queso en crema ó humus (No mantequilla)
- Queso rallado
- Verduras (zanahoria, pimiento rojo, jícama, brócoli ó coliflor)
- Uvas pasas (para hacer los ojos)

Preparación:

Corte el muffin por la mitad y únte el queso en crema o el humus (No mantequilla). Haga una cara graciosa con los trozos de verduras y el pelo con el queso rallado.

