

Hoy hemos hablado sobre la importancia de comer el arco iris. Comer cinco porciones de frutas y verduras cada día es uno de las más importantes cosas que pueden hacer sus hijos para mantener su salud.

¡Ayuda a su hijo para que pueda disfrutar el arco iris sobre su plato cada día!



Frutas y Verduras: Un arco iris de colores

Azul/Morado	Verde	Blanco	Naranja/Amarillo	Rojo
Moras	Avocado	Bananas	Bananas	Manzanas
Arándonos	Manzana	Peras	Manzanas	Cerezas
Repollo	Uvas	Nectarinas	Albaricoque	Arándonos
Grosella	Melón dulce	Duraznos Blancos	Melón	Frambuesas
Berenjena	Kiwi	Coliflor	Toronja	Sandía
Uvas	Limas	Ajo	Naranjas	Fresas
Ciruelas	Peras	Jengibre	Mangos	Granada
Pasas	Alcachofa	Alcachofa	Nectarinas	Pimientos
Papas moradas	Arrúgala	Jícama	Duraznos	Tomates
Higos	Espárrago	Champiñones	Piña	Rábano
Remolacha	Brócoli	Cebollas	Mandarinas	Ruibarbo
Espárrago morado	Coles de Bruselas	Chirivia	Melón	Cebolla roja
	Repollo	Coco	Remolacha	Pepas rojas
	Apio	Chalote	Calabacera	Peras rojas
	Pepino	Nabos	Maíz	
	Lechuga	Maíz	Pimientos	
	Chícharo		Zanahoria	
	Pimientos		Calabaza	
	Espinacas		Batata	
	Calabacín		Peras	

Recursos:

<http://www.pbhfoundation.org/pulse/success/campaigns/colorway/colors.php>

¡Hemos aprendido que debemos comer aproximadamente 1½ vasos de verduras cada día! Al principio, pensamos que 1½ vasos de verduras es mucho hasta que les dio ejemplos de porciones de ½ vasos:

- 6 Zanahorias pequeñas
- 5 florets (flores) de Brócoli
- ½ Batata
- 6 Tomates pequeños

Después pensamos en estrategias de como podemos disfrutar un arco iris:

- Añadir verduras a pizza, sándwiches y tortillas rellenas y enrolladas
- Come una ensalada pequeña
- Tómase un tentempié de zanahorias, apio y tomate
- Añade verduras a su plato favorito de arroz/pasta

Su hijo puede entender el valor de los alimentos nutritivos contenidos en frutas y verduras. ¡Habla sobre los beneficios mientras que disfrutarán un plato "lleno de colores" juntos!

Color	Contiene...	Es bueno para...	Ejemplos
Rojo	Contiene Licopeno	Bueno para la salud del corazón, la memoria y la función cerebral	Pimientos, Tomates, Remolacha
Naranja/Amarillo	Contiene Vitamina A	Bueno para el piel, la visión y el sistema inmunológico	Pimientos, Zanahoria, Batata
Verde	Contiene el Folato y Vitaminas del Grupo B	Bueno para el tracto digestivo y la salud el corazón	Espinacas, Brócoli, Lechuga, Pepino
Azul/Morado	Contiene Antioxidantes	Ayuda con Memoria y el envejecimiento	Berenjena
Blanco	Contiene Potasio y Fibra	Bueno para la salud del Corazón	Cebolla, Champiñones

Para más información visita a: www.fruitsandveggiesmatter.gov