

Programa Familiar - Adultos

Frutas y Verduras

Distorsión de las porciones

Objetivos generales:

- Saber utilizar el Marco de Recetas como una guía para crear comidas personalizadas y balanceadas.
- Aumentar el consumo de frutas y verduras enteras para beneficiarse de las vitaminas, minerales, fitonutrientes y fibra presentes de forma natural en estos alimentos.
- Conocer maneras fáciles de aumentar el consumo de frutas y verduras.
- Conocer la diferencia entre el tamaño de las porciones y el tamaño de las porciones recomendadas.
- Conocer los métodos de control de las porciones.

Agenda:

25 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Completar exenciones y formularios de admisión • Ejercicio de la Semana 1 • Presentaciones • Orientar a los participantes en el cuaderno de trabajo
15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación del Marco de Recetas • Sabor Receta 1 y Receta 2 • Analizar las recetas usando el Marco de Recetas
25 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Descanso • Lección Frutas y Verduras
5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Demostración y Sabor Receta 3
15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Lección de Distorsión de las Porciones • Visuales de Distorsión de las porciones: Inglés Español • Demostrar el tamaño de las porciones con la pasta
5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Completar las evaluaciones de la clase • Distribuir la comida a los participantes

Materiales para los participantes:

- Cuaderno de Trabajo – uno por adulto
- Comida
- Bolsas para comida

Ver [Kits del Programa de enseñanza e Implementaciones](#) para materiales adicionales necesarios en la clase.

Seleccionar recetas:

- Elija dos recetas que muestren cocción lenta, donde las frutas y/o verduras sean el énfasis principal de la receta.
- Elija una receta que demuestre una forma fácil y rápida de aumentar el consumo de frutas y verduras. Le sugerimos una receta de batido (smoothie).

Ver [Selección de Receta y Obsequios](#) para obtener sugerencia sobre recetas.

Comience con el ejercicio de la Semana 1 mientras se van completando los formularios de admisión

(Si los ejercicios se realizan en el suelo, lavarse las manos o usar desinfectante para las manos.)

Presentarse y presentar el programa.

- Bienvenido al Programa Nurture Your Family!
- **Presentar al personal que ayudara con la clase.**
- Dar a conocer la organización y la razón de la prestación de este programa.
- Esperamos reunirnos con usted las próximas cuatro semanas y esperamos compartir con ustedes información acerca de los alimentos y la nutrición y esperamos que ustedes compartan información con nosotros. Todos podemos aprender mucho unos de otros y nos gustaría que compartan a lo largo de las sesiones.
- Al final del programa esperamos que usted:
 - Aprenda y comparta ejercicios e ideas para cocinar más saludable.
 - Sea más activo físicamente o continúe siendo activo físicamente.
 - Se sienta más seguro preparando comidas saludables.
 - Consuma comidas más nutritivas.
 - Aprenda cómo hacer comidas rápidas, saludables y de bajo costo utilizando la olla de cocción lenta.

- Explicar el formato de la clase:
 - Cada clase comenzará con el ejercicio. **(Mencione que algunos consejos para ejercicios relacionados con la lección de hoy se pueden encontrar en la sección 3, página 2 del cuaderno de trabajo del participante.)**
 - Vamos a discutir uno o dos temas de nutrición por clase como frutas y verduras, granos enteros, proteínas magras, porción de distorsión, desayuno y comida casera.
 - Vamos a probar dos o tres recetas cada sesión.
 - Los debates/opiniones son bienvenidas durante todo el programa.
 - Al final de cada clase vamos a discutir brevemente lo que los niños discuten y le mostraremos dónde encontrar esta información en su cuaderno de trabajo.

- Establecer las expectativas de los participantes:
 - Todas las personas van a obtener un Cuaderno de trabajo. Por favor, siga al corriente con la clase y haga anotaciones en su cuaderno para que pueda recordar lo que se ha discutido durante la clase.
 - Todas las personas que asistan a las cuatro sesiones se llevarán a casa una olla de cocción lenta. (Las ollas de cocción lenta se les darán a los participantes durante la clase de Proteína Magra y Ollas de Cocción Lenta). Por favor, pruebe las recetas o desarrolle sus propias recetas entre las clases.
 - Cada semana se le dará despensa a cada familia para que pueda empezar a cocinar algunas de las recetas. Desafortunadamente, si usted no puede asistir a una clase no seremos capaces de dar provisiones para esa semana en una fecha posterior.

- Cada quien preséntese y diga que espera aprender durante este programa, quien es responsable de comprar y/o cocinar en su hogar. Quienes viven en su hogar: niños y sus edades, abuelos, y otros amigos o familiares. **(Discutan en donde es que compran y tómense unos minutos conociendo a los participantes y sus metas.)**

- Todos abran sus cuadernos de trabajo. **(Brevemente revisen la Tabla de Contenido en cada sección para revisar que hay en el Cuaderno de Trabajos.)**

Comience la lección

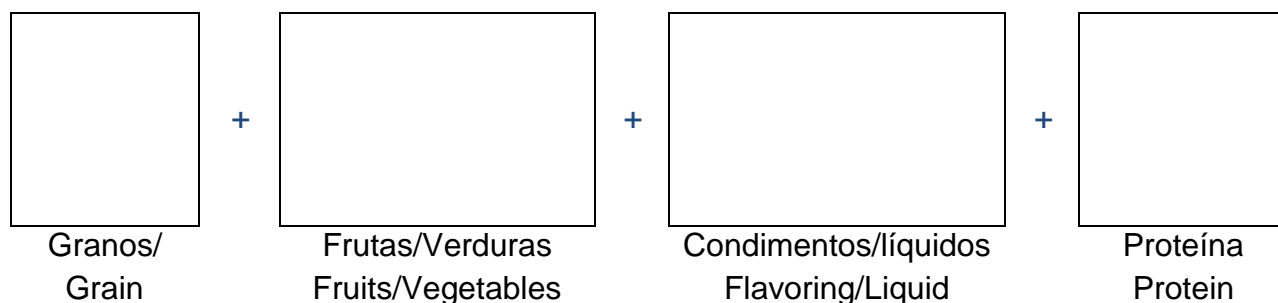
(Distribuir la muestra de RECETA 1.)

Nurture ha encontrado que las ollas de cocción lenta son grandes recursos, ya que pueden hacer la cocina y la limpieza más fácil. Para las familias donde ambos padres trabajan o están ocupados durante el día, la receta se puede hacer en la olla de cocción lenta la noche anterior o en la mañana. Se puede cocinar durante el día y la cena estará lista cuando llegue a casa por la noche. La mayoría de las recetas que vamos a degustar se han hecho en la olla de cocción lenta.

Cómo utilizar el Marco Receta (Recipe Framework©)

La obtención de una variedad de alimentos todos los días ayuda a asegurar que estamos recibiendo los nutrientes adecuados que nuestro cuerpo necesita. Nurture ha desarrollado un método para hacer más fácil equilibrar cada comida y lo llamamos un Marco de Recetas. **(Dibujar un diagrama en el pizarrón/pizarra.)**

El Marco Receta de cocción lenta lo puede encontrar en la primera sección de su cuaderno de trabajo, en la página 3. (Explique los cuatro componentes del marco y la forma en que se puede modificar para adaptarse a las preferencias alimentarias de su familia.)



(Haga que los participantes vean la Receta 1 en su cuaderno de trabajo)

Por ejemplo, lo que ahora está comiendo, (NOMBRE DE LA RECETA 1), se parece a: **(Preparar un marco detallado de la receta que ha seleccionado. Esto se puede hacer en un cartel o en una pizarra, en seguida proceda a la discusión que sigue utilizando el diagrama.)**

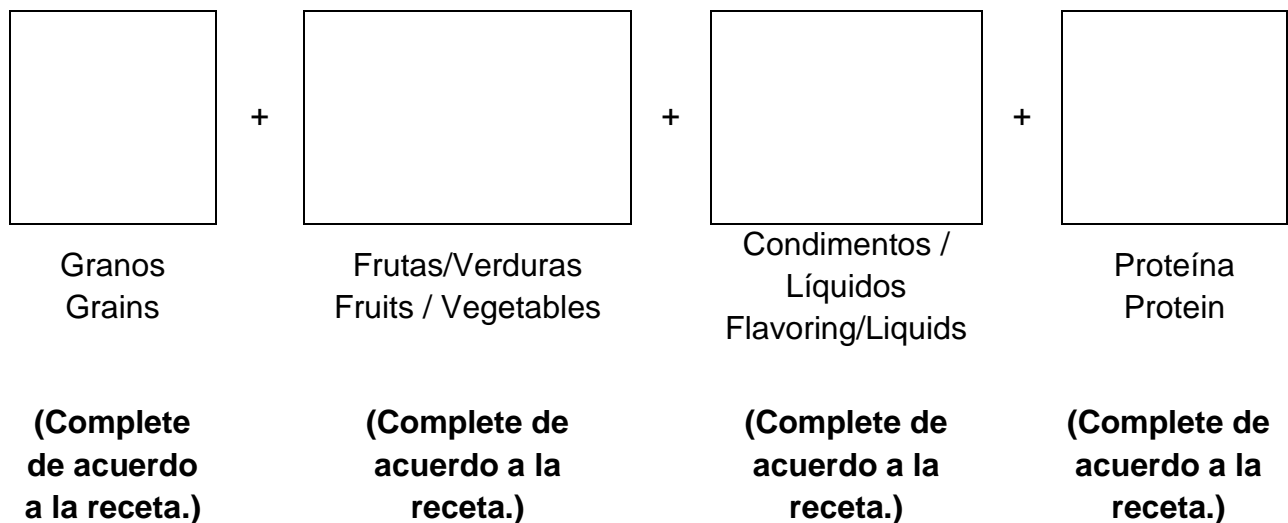
Utilizando el Marco es cómo se pueden adaptar recetas a los gustos de su familia. Por ejemplo, ¿cómo hacer esta receta más atractiva para su familia? (Ayude a los participantes con ideas hasta que entiendan cómo funciona.)

- ¿Sustituiría los granos?
- ¿Cambiaría los condimentos? ¿Las verduras?
- ¿Agregaría alguna carne o nueces para una proteína diferente?

No hay respuestas equivocadas. Sin embargo, tome en cuenta el tiempo que se tardan en cocinar las verduras. Por ejemplo, si desea agregar espinacas, se deben añadir al final. Se llevan muy poco tiempo para cocinar; agregándolas al final ayudará a mantener sus nutrientes. Si ha añadido una verdura que lleva más tiempo en cocinarse que los otros ingredientes, como el brócoli, entonces usted podría cortarla en trozos pequeños, así necesitaría una cantidad similar de tiempo para cocinarse. Esto ayudará a asegurar una buena textura para todas sus verduras.

(Distribuir la muestra de RECETA 2.)

Echemos un vistazo a esta receta utilizando el Marco de la Recetas. **(Haga que los participantes den sugerencias con el fin de llenar el Marco de la Receta.)**



Usando el Marco de Recetas ¿Qué cambios le haría para hacerlo más interesante a su familia? **(Recuerde a los participantes tomar notas de las recetas en sus cuadernos de trabajo.)**

Descanso (si el tiempo lo permite - programado para 40 minutos de lección)

Antes de que comencemos nuestra discusión acerca de las frutas y verduras, tomemos un descanso de estiramiento. Si usted está sentado durante mucho tiempo, es

importante levantarse y estirarse o dar un breve paseo cada 45 minutos o una hora. Vamos todos a caminar en su lugar, levante las rodillas y estire sus brazos.

(Mientras se está marchando haga conversación y pida que compartan algunas de sus recetas favoritas de la familia o el tipo de ejercicios que hacen en casa.)

Lección: La Importancia de las Frutas Y Verduras

Una dieta rica en frutas y verduras ha demostrado que: ayuda a controlar el peso, aumenta la saciedad y reduce el riesgo de muchas enfermedades, sin embargo, casi el 90% de los estadounidenses no obtienen el número recomendado de porciones de frutas y verduras. Uno de los propósitos de esta clase es el discutir maneras de incorporar más frutas y verduras en nuestra dieta.

Es posible que desee tomar notas en la hoja: **Agregando más Frutas y Verduras que se encuentran en la última sección de su cuaderno de trabajo, en la página 13.**

¿Por qué necesitamos más frutas y verduras?

1. Las frutas y verduras tienen una variedad de vitaminas, minerales y fibra. También contienen fitonutrientes (nutrientes vegetales), que no se pueden encontrar en cualquier otro alimento. Muchos de estos nutrientes son antioxidantes que ayudan a combatir enfermedades como la enfermedad crónica de la diabetes, enfermedades del corazón y cáncer, estos nutrientes hacen que nos mantengamos más saludable.
2. El color de una fruta o verdura nos dice que nutrientes especiales ofrece. Comer una variedad de colores asegura que usted está dando a su cuerpo la variedad de nutrientes que necesita. Una buena manera de recordar esto es asegurándonos que nuestros platos sean coloridos. Enseñemos a los niños a comer un arco iris de colores para ayudarles a recordar.

Uno de nuestros objetivos principales es ayudar a aprender maneras simples de aumentar la cantidad de frutas y verduras que come su familia. Vamos a hablar de cómo hacer que su familia coma más frutas y verduras:

1. **Use MiPlato (MyPlate) como guía: (Haga que los participantes vayan a MiPlato (MyPlate), Sección 3, página 12 de su libro de trabajo.)** Usando MiPlato a la hora de planificar una comida ayuda a asegurar que los cinco grupos de alimentos estén incluidos. Si un grupo de alimentos no se encuentra integrado, entonces es posible que desee incluirlo en su refrigerio. MiPlato recomienda llenar la mitad de su plato con frutas y verduras en cada comida y hacerlo colorido.
2. **Deje que su familia ayude a cocinar, planificar y hacer compras para las comidas:** Los niños que ayudan a planificar y preparar comidas son más propensos a comer lo que han hecho. Deje que los más pequeños mezclen, midan y revuelvan o, si son mayores, pelen y piquen las frutas y verduras. Deje que los niños escojan

frutas y verduras en el supermercado. Puede hacerlo como un juego haciendo que cada semana elijan una fruta o verdura que nunca han probado. Prepárelo de maneras diferentes para ver cómo se puede utilizar con más frecuencia. Haga una lista de favoritos en casa para ayudar al comprador a recordar las frutas y verduras que a todos les gustan.

3. **Mezclar y espolvorear:** Agregue frutas y verduras en sopas, guisos, huevos batidos, etc. Píquelas finamente para que pasen desapercibidas o utilice un rallador para espolvorearlas en la parte superior si es que le parece mejor. Por ejemplo, la espinaca fresca se puede agregar en los batidos y usted no lo distinguirá.
4. **Picar, mostrar y refrigerio:** Si a los niños se les da a elegir entre bocadillos salados, barras de granola, cereales endulzados y frutas y verduras frescas ¿qué crees que van a elegir? Tómese el tiempo de lavar y cortar las frutas y verduras para un fácil acceso. Hágalas muy visibles, póngalas en recipientes transparentes en la parte frontal del refrigerador/nevera. Fuera de la vista fuera de la mente. Lo mismo ocurre con la comida chatarra: si no está allí, no van a tener la tentación de comerla. Si alguien necesita un bocadillo rápido, las frutas y verduras ya están cortadas y listas para comerse. Experimento opcional: Elija una fruta dulce que este perfectamente madura. Proporcione a los participantes dos muestras de la fruta y dos o tres M&Ms. Pídales que prueben la fruta y piensen en su sabor. Luego pídale que coman los dulces. Una vez más con la fruta. Pregunta para debatir: ¿el sabor de la fruta es diferente después de probar los dulces?
5. **Sirva primero las frutas y verduras:** Inicie la cena con un aperitivo de frutas y verduras con aderezos tales como ranch, hummus o mantequilla de nuez. De esta manera su familia recibirá algunas frutas y verduras antes de que se llenen con otros alimentos. Todo el mundo ama los aderezos y las frutas y verduras son una gran opción para acompañarlos.
6. **Pruebe, pruebe, repita:** Puede tomar de 10 a 15 intentos antes de que a un niño le guste un alimento nuevo. Sea suavemente persistente y anime a su niño a probar nuevos alimentos, pero nunca lo obligue a comer algo o a limpiar su plato (comerse todo). Los niños y adultos tienen un sistema de regulación interna que les dice cuando están llenos. Guarde los sobrantes y vuelva a intentarlo mañana.
7. **Sea un buen modelo a seguir:** Todos en la familia influyen en lo que come un niño, pero sobre todo mamá y papá. Si usted no está comiendo frutas y verduras, su hijo tampoco lo hará. Apague la televisión y hable con sus hijos durante la cena. Esto no sólo ayudará a que le vean comer y disfrutar de sus frutas y verduras, sino

que también les ayudará a ser mejores en la escuela ya que los niños con familias que comen juntas tienen un mejor desempeño escolar.

- 8. Dale súper poderes y déjelos jugar:** Haga árboles con palitos de zanahoria y brócoli y dele a cada comida un súper poder: los pequeños arbolitos verdes te ayudan a crecer alto como los árboles de fuera (brócoli), los palitos naranjas te dan visión 3-D (zanahorias), etc.
- 9. Preste atención a la textura y olor:** Algunos niños no les gustan las frutas y verduras crudas, pero se las comerán si son un poco más dulce después de asarlas. A otros solo les gustan crudas. Experimente para ver qué es lo que le gusta a sus hijos. Una ensalada de espinacas puede ser demasiado difícil de comer para su hijo de dos años, pero no si se mezcla con los plátanos en un batido/licuado.
- 10. No prohíba las comidas:** Si le pone límites a algo, se vuelve más atractivo ¿cierto? ¿Alguna vez ha tratado dejar de comer chocolate? Si la mayor parte de la comida en el hogar es saludable pero ocasionalmente hace una excepción, puede lograr un balance, que es de lo que se trata. No necesita hacer cambios drásticos o seguir una “dieta.” Con el tiempo, reduzca la cantidad de bocadillos/refrigerios procesados y replácelos con las frutas y verduras favoritas de su hijo. Los pequeños cambios pueden hacer una gran diferencia.

Prepare y reparta la RECETA 3 para que la prueben. (Haga que los participantes vayan a la receta en la sección Receta.)

Lección de Distorsión de las Porciones

A continuación vamos a hablar de los tamaños de las porciones. **Por favor, vaya a la Sección 3, página 14 de su cuaderno de trabajo.**

¿Alguien puede decirme cual es la porción de la proteína y la cantidad de proteína que necesitamos?

- Una porción de carne, pescado o ave es de 3 oz - aproximadamente el tamaño de una baraja.
- Una porción de frijoles es ½ taza y la porción de frutos secos y semillas es de alrededor de 1 oz (un pequeño puñado o 12 almendras, 24 pistachos). Una porción de mantequilla de nuez es de 1 cucharada.
- MiPlato nos ayuda a visualizar lo que una porción de proteína debe ser en nuestro plato: ½ plato debe ser de frutas / verduras, ¼ de almidón o granos y ¼ de proteína. ¿Es así generalmente como se ve su plato? Si no es así, ¿qué grupo de alimentos está fuera de proporción?
- Es importante tener proteína en cada comida y a veces como pequeño aperitivo para mantener la energía durante todo el día.
- Comer proteína todos los días es importante, pero comer carne todos los días no es esencial. Elija fuentes vegetARIANAS de proteínas la mayoría de los días de la

semana, frijoles, lentejas, nueces, semillas y pescado al menos dos veces por semana y las carnes ocasionalmente.

¿Le sorprende lo que realmente debe ser el tamaño de la porción?

- El tamaño de los platos ha cambiado con el tiempo. Hoy los platos son de alrededor de 12" de diámetro. ¿Qué tan grande cree que eran en la década de 1960? (8.5") ¿Qué tamaño de plato tiene en casa?
- Los tamaños para servir son relativamente constantes; sin embargo, los tamaños de las porciones han aumentado significativamente en las últimas décadas. El consumo excesivo de alimentos ha dado lugar a la obesidad y mayor riesgo de diabetes y enfermedades del corazón. Todos los alimentos pueden ser disfrutados con moderación, pero es importante tener en cuenta el tamaño de su porción.
- En los últimos 20 años, los tamaños de un bagel casi se han duplicado. **(Mostrar visual.)** Hace veinte años un bagel era de 3 pulgadas de diámetro y de aproximadamente 140 calorías. Hoy en día, un bagel es de 6 pulgadas de diámetro y de alrededor de 350 calorías. Esa es una diferencia de 200 calorías.

Voy a poner una cuchara de pasta en este plato. Dígame cuando crea que he llegado a una porción. **(Cuando le digan que pare, mida cuánto hay en el plato.)**

- Una porción de pasta es $\frac{1}{2}$ taza, pero la porción que todos estamos acostumbrados a comer es mucho más que eso. De hecho, una popular cadena de restaurantes de pasta normalmente sirve 3-3.5 porciones de taza de pasta.
- La mayoría de las porciones de los restaurantes son dos veces más grande que el tamaño de la porción establecida. Esto significa el doble de la cantidad de calorías.
- Cuando McDonald's abrió por primera vez en 1955, ofreció bebidas de un solo tamaño, que era 6 oz **(Mostrar visual.)** Seis onzas es la mitad del tamaño de una lata de refresco de cola. Si hoy va a McDonald's y pide un refresco, ¡el tamaño para niño es de 12 oz (el tamaño de una lata) y el refresco grande es de 32 oz!
- Por otro lado, la porción de vegetales es de una taza (el tamaño de una pelota de béisbol). Una porción de verduras de hoja verde es de dos tazas. Debemos aspirar a cinco porciones o más de frutas y verduras por día. ¿Cuántas porciones de verduras estaban en su última comida rápida? **(Las papas/patatas cuentan como almidón, no como vegetal).**

Por favor vaya a la página 15 (en la Sección 3). ¿Qué se puede hacer para mantener los tamaños de las porciones bajo control?

- ¿Cabe en sus dos manos? Al determinar un tamaño de la porción adecuada para aperitivos, una buena regla general es no comer más de lo que cabe en dos manos. Es fácil comer demasiado cuando come directamente de la bolsa o en frente de la televisión. Lo mejor es poner una cantidad asignada de los alimentos en un plato o en un tazón, y poner el resto de la bolsa o caja de nuevo en la despensa.

- Se requiere que todos los alimentos envasados lleven una etiqueta de nutrición. **(Muestre el visual.)** Véase el ejemplo en la esquina inferior derecha de la página de distorsión de las porciones. La etiqueta de información nutricional le dirá la cantidad de energía (calorías) en una porción. Aquí es donde usted necesita leer cuidadosamente. Muchos bocadillos contienen más de una porción. Por ejemplo, incluso una pequeña bolsa de papas fritas puede contener hasta cuatro porciones; por lo que aunque la etiqueta diga 155 calorías, lo que tiene que hacer es multiplicar todo por cuatro si es que se come toda la bolsa. ¿De cuántas calorías se trata? (620 calorías).
- Para mantener el tamaño de las porciones bajo control al comer una comida, use MiPlato (MyPlate) como guía y recuerde llenar la mitad del plato con frutas y verduras.
- Trate de usar un plato de ensalada para las comidas en lugar de su plato grande. La gente reacciona a las pistas visuales: La misma cantidad de alimentos se ve como una gran cantidad en un plato pequeño, por lo que te sentirás más satisfecho.
- Antes de volver por mas, esperar 10 o 15 minutos. El impulso puede pasar a medida que su cuerpo se da cuenta de lo mucho que ha comido.

Si el tiempo lo permite, se puede abrir una sesión para preguntas, intercambio y debate. Utilice los siguientes consejos para ayudar a la hora de responder preguntas.

Si está incluido un Programa Infantil, añada lo siguiente. Vaya a la Sección 3, página 12. Hoy en día los niños discuten MiPlato (MyPlate), los grupos de alimentos y cómo nos benefician. Esto se resume en esta página. Vamos a estar hablando de esto en nuestras clases, pero a un nivel más alto. Refuerce estos conceptos con sus hijos pidiéndoles que identifiquen los grupos de alimentos de varias comidas y ayudando a planear desayunos, almuerzos y meriendas equilibradas. Considere la posibilidad de poner una imagen de MiPlato (MyPlate) en el refrigerador como un recordatorio para equilibrar las comidas y meriendas.

Como parte del Programa Infantil, los niños hacen dos recetas durante cada lección. En su libro de trabajo Sección 1, páginas 16 y 17 usted verá los procedimientos en "**Manteniéndolo Limpio (Keeping it Clean)**", "**Como Leer Una Receta (Reading a Recipe)**" y "**Consejos de Seguridad (Safety Tips)**" que siguen. El refuerzo de estas guías en casa ayudará a sus hijos a desarrollar buenos hábitos de cocina.

La próxima semana vamos a discutir las proteínas magras y aprenderemos a usar una olla de cocción lenta.

Antes de despedir la clase de las gracias por llenar el papeleo y recuérdelos volver a traer sus bolsas de despensa y libros de trabajo la próxima semana.

Espere cinco minutos para completar las evaluaciones de la clase y para repartir las despensas.

P & R:

¿Cuántas frutas y verduras necesito (o necesitan mis hijos) cada día?

Para los niños, el objetivo es de un mínimo de tres porciones de verduras y dos porciones de fruta al día. Una porción es 1/2 taza. Los adultos necesitan entre cinco y seis porciones de verduras (o 2 1/2 a 3 tazas) y cuatro porciones de fruta (2 tazas). El folleto **Comer Más Frutas Y Verduras (Eat More Fruits and Vegetables Handout)** es un gran recurso para el cálculo de cuántas porciones de frutas y verduras necesita su familia (que varía en función de la edad, sexo y nivel de actividad).

¡Tres tazas de verduras y dos tazas de fruta, suena que es bastante! ¿Cómo puedo cumplir con estos requisitos?

Muestre a las personas esta cantidad utilizando el puño o una taza de medir (muestras en modelos de plástico son incluso mejor).

Paso 1: Calcule la cantidad de porciones que usted y su familia están actualmente comiendo por día.

Paso 2: Añada porciones poco a poco. No trate de cumplir con los requisitos a la primera.

Por ejemplo:

1. Pida verduras adicionales en su sándwich.
2. Agregue verduras adicionales en las sopas y guisos.
3. Agregue un par de verduras extras en su plato de pasta.
4. Añada rodajas de plátano o pasas a su cereal.
5. Prepare un pedazo de fruta, como una manzana o pera para un refrigerio de media mañana.

¿Mis hijos comen muchas frutas, pero no tocan las verduras, algún consejo?

Las papilas gustativas de los niños pueden ser sensibles a la textura y el sabor, sobre todo a las verduras amargas como los espárragos, coles de Bruselas o brócoli. Comience con verduras más dulces o neutras tales como zanahorias, calabacín, lechuga, o calabaza.

Si usted sirve verduras más amargas, añada un toque de limón o jugo de naranja para ayudar a reducir la amargura, o sirva la verdura con una pequeña cantidad de aderezo (como el hummus o aderezo de ensalada para ayudar a enmascarar el amargor).

Asar las verduras ayuda a realzar su dulzura natural. Pruebe zanahorias tostadas, calabaza, coles de Bruselas, y papas/patatas en cubos al horno. Asar las verduras es muy fácil. Corte las

verduras en tamaños uniformes. Mezcle con una pequeña cantidad de aceite de oliva o aceite vegetal para cubrir ligeramente. Sazone con pimienta u otros condimentos si lo desea. Coloque en una sola capa sobre una bandeja para hornear con un poco de espacio entre las verduras. Hornee a 400° de 20 a 45 minutos hasta que las verduras estén suaves y ligeramente doradas.

Sirva las verduras con los alimentos que sabe que le gustan a su hijo. Por ejemplo, sirva macarrones y queso con brócoli o mantequilla de maní con apio. Servir las verduras con las comidas favoritas de su hijo aumenta la probabilidad de que a él/ella le gusten las verduras o crezca gustándole.

Deje que su hijo elija. Por ejemplo, en la planificación de las comidas o compras del supermercado, pregúntele a su hijo(a) si le gustaría pepino o zanahoria. Las investigaciones muestran que si a los niños se les da opción, es más probable que consuman verduras.

Los productos frescos son tan caros. ¡Es una decisión difícil el comprarlos porque mis hijos no los comerán! ¿Alguna sugerencia?

Las frutas y verduras congeladas son una gran alternativa. Tienen los mismos nutrientes que los productos frescos y son generalmente menos costosas. Las frutas y verduras enlatadas suelen tener añadidos azúcar y/o sal, así que lea las etiquetas cuidadosamente a la hora de seleccionar los vegetales enlatados.

Compre lo que está en temporada. Usted puede obtener grandes ofertas en frutas y verduras frescas al comprar en temporada. En el verano visite los mercados de los agricultores locales y traiga a sus hijos. El producto es muy colorido y los niños se sentirán emocionados de llevar a casa algo nuevo que probar.

Haga que sea accesible. A los niños les encantan los aperitivos fáciles de agarrar y llevar. Después de comprar la despensa pídale ayuda a sus hijos en el lavado y secado de los productos. Colóquelo en recipientes y/o tazones que sean visibles y estén dentro de su alcance. La mayoría de la fruta es la comida rápida de la naturaleza. ¡Sólo se lava y listo!

¿Qué pasa con los jugos que contienen frutas y verduras?

A las mezclas de jugos de frutas/verduras les faltan las vitaminas esenciales, minerales y fibra que se encuentran en las cáscaras de las frutas y verduras. Además, por lo general contienen una gran cantidad de azúcar. Si usted decide comprar jugo, asegúrese de buscar jugo 100%. Hay muchas bebidas que parecen jugo pero en realidad contienen muy poco de jugo de fruta. El jugo de fruta se debe limitar a 1 taza por día. Como alternativa, agregue sabor al agua con algunas ramitas de menta o rodajas de naranjas. ¡Sea creativo!

Recursos: <http://www.fruitsandveggiesmorematters.org/>