

Conexión con las Frutas y Verduras

Hoy hemos hablado en la clase de su hijo acerca del por qué es importante comer frutas y verduras. Las Frutas y verduras están llenas de vitaminas y minerales esenciales que mantienen nuestro cuerpo saludable y fuerte. Para muchas familias, consumir la cantidad adecuada es un desafío.

Las reglas de MyPlate recomiendan **llenar la mitad de su plato con frutas y verduras**. Para los niños, el objetivo es de un mínimo de 3 porciones de verduras y 2 porciones de fruta al día.



"A Mis hijos les gusta la fruta, pero ¿cómo los hago comer más verduras?"

- **Empiece con verduras dulces o suaves, tales** como zanahorias, calabacín, lechuga, o calabaza.
 - Agregue un toque de jugo de limón o naranja a las verduras más amargas.
 - Asar las verduras ayuda a sacar su dulzura natural: aplique un poco de aceite de oliva y ase las zanahorias y papas picadas al horno.
- **Combine Verduras con alimentos que sepa que le gustan a sus hijos:** Intente con macarrones con queso y brócoli, mantequilla de maní con apio y brócoli con aderezo.
- **Dele a su hijo a escoger:** "¿Te gustaría pepino o zanahorias?" Las investigaciones muestran que cuando a los niños se les da a escoger, lo más probable es que consuman las verduras.
- **Agregue verduras ralladas o en trocitos a sus favoritos:** burritos, pizza, sándwiches, huevos, frijoles con carne, sopas, y guisos de arroz o pasta.



Cuando los productos frescos son caros, las frutas y verduras congeladas son una gran alternativa.

Estos tienen los mismos nutrientes que los productos frescos y son por lo general es un presupuesto amistoso. Las Frutas y verduras enlatadas normalmente contienen azúcar añadida y sal, así que lea las etiquetas cuidadosamente al seleccionar verduras enlatadas.

Aquí esta una divertida idea de un bocadillo para que la intente con su niño:

Hombre de Nieve en un Palito

- Plátanos (el cuerpo)
- Trozos de manzana y uvas (cabeza)
- Zanahoria (nariz)
- Palitos de "Pretzel" (brazos)
- Trozos pequeños de Chocolate (ojos y botones)
- Palitos de Bambú o Agitadores de Café



Rebanar el plátano con el cuchillo de la mantequilla. Pide a un adulto que te ayude a cortar las zanahorias y manzanas. Haz un agujero a través de la manzana con el palito de bambú o agitadores de café. ¡Se creativo y diviértete!