

# Datos Concretos para los Niños

Mínimo de 5 frutas y verduras por día • 2 horas o menos frente a una pantalla • 1 hora de actividad física • Casi nada de bebidas con azúcar



## ¿Sabías que...?

Los cítricos son los cultivos más sembrados en todo el mundo.

Cada estado de los Estados Unidos y cada provincia de Canadá produce fresas.

Una porción de fruta equivale a ½ taza de fruta cortada, ¼ taza de fruta seca, una fruta de tamaño mediano o ½ taza de jugo de fruta.

O que una porción de vegetales equivale a 1 taza de verduras de hojas verdes, ½ taza de vegetales crudos o cocidos cortados o ½ taza de jugo de vegetales.

## Trata de comer como mínimo CINCO porciones de fruta y vegetales diariamente.

Seguramente sabes que las frutas y los vegetales son buenos para ti, pero ¿sabes por qué? Porque tienen pocas calorías, grasas y están repletas de agua y fibra; de manera que nos llenan y ayudan a digerir la comida. Además, los fitoquímicos, las vitaminas y los minerales que contienen las frutas y los vegetales trabajan en forma conjunta con la fibra para ayudarnos a mantenernos sanos. Los fitoquímicos son las sustancias que le dan color a las frutas y las verduras. Por eso es tan importante comer muchas frutas y verduras coloridas cada día.

## Mira qué colorido puedes hacer tu plato.

### ¿En qué fruta y verdura puedes pensar para cada color?



**Rojo** Prueba pimientos rojos, cebollas rojas, remolachas, repollo colorado, frijoles, manzanas, pomelos rosados, uvas negras, fresas, cerezas, sandía, frambuesas, arándano, granada, tomate, salsa de tomate, jugo de tomate y sopa de tomate.



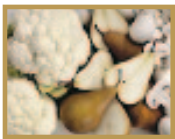
**Naranja** Prueba zanahorias, zapallo, maíz, batatas, calabaza, pimientos amarillos, colinabo, melón, pomelo, limón, nectarina, naranja, melocotón, piña, mandarinas, albaricoque, mangos y papaya.



**Verde** Prueba vegetales de hojas verdes, espárragos, pimientos verdes, brócoli, habichuelas, arvejas, repollo, cebollas verdes, repollitos de Bruselas, quingombó, calabacín, manzanas verdes, uvas, melón, kiwi y limas.



**Azul y violeta** Prueba berenjena, uvas negras, ciruelas, pasas de uva, arándano, moras, higos, ciruelas secas y grosella negra.



**Blanco** Prueba coliflor, hongos, frijoles blancos, cebollas, ajo, chirivía, chalote, nabo, jengibre, bananas y peras.



## ¿Las frutas y las verduras congeladas o enlatadas son tan sanas como las frescas?

Sí. Las frutas y las verduras congeladas, enlatadas o secas pueden ser tan nutritivas como las frescas. En ciertos casos, cuando la fruta o la verdura se congela inmediatamente después de cosecharse, puede incluso tener más nutrientes que el producto fresco. Por lo tanto, no te preocupes de comer una pequeña cantidad de fruta seca o verduras congeladas en la cena. Todos estos alimentos son buenos y cuentan para el requisito de cinco porciones al día. Al optar por productos congelados, enlatados o secos, trata de seleccionar aquellos que no contengan azúcar agregado, salsa o condimentos.

## Come frutas y verduras aunque estés apurado.

Si tomas las decisiones correctas, puedes comer frutas y vegetales hasta en un restaurante de comidas rápidas. En vez de hamburguesas y papas fritas, pide una ensalada con pollo a la parrilla, un postre de yogurt descremado con frutas o manzanas asadas con salsa de caramelo con bajo contenido de grasa.

### Consejos para llenar tu dieta de frutas y vegetales:

- Incluye dos frutas o vegetales en cada comida
- Agrega vegetales, como brócoli, pimientos o tomates a los huevos u omelette. En el desayuno, prueba ponerle rodajas de tomate al pan
- Agrega fresas, frambuesas o moras, bananas u otra fruta colorida al cereal, los panqueques o waffles.
- Ponle vegetales a tu pizza. Las posibilidades son infinitas: rodajas de tomate, hongos, cebollas, pimientos, brócoli y espinaca. A veces, hasta puedes ponerle piña a la pizza.
- En lugar de comer lechuga sola, agrégale color y sabor a tu ensalada con manzanas cortadas, pasas de uva o mandarinas.
- Encarga tus sándwiches con lechuga, tomate, pimientos, cebolla o brotes; o quizás con todas estas opciones.
- Corta frutas y vegetales, y almacénalos en la refrigeradora, de manera que los tengas listos para comer.
- Pídeles a tus padres que te compren frutas y vegetales que te gusten, de manera que los tengas a mano cuando tienes hambre. Prueba una fruta o vegetal diferente cada semana.
- Prueba manteca de cacahuete, salsas, aderezos o queso con bajo contenido de grasa junto con las frutas y los vegetales.
- Haz un licuado mezclando tu fruta o vegetal favorito con leche descremada o leche 1% o yogurt congelado.