

Datos Concretos sobre los CINCO

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



¿Sabía 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.

Trate de hacer que su hijo coma como mínimo CINCO porciones de fruta y vegetales diariamente.

Las frutas y los vegetales son esenciales para la dieta diaria de un niño en crecimiento. Son, por naturaleza, bajos en calorías y grasa, y la mejor opción desde el punto de vista de la salud. Las frutas y los vegetales también contienen agua y fibra en abundancia y, por lo tanto, nos ayudan a lograr y mantener un peso saludable ya que nos llenan y ayudan con la digestión de los alimentos.

Y además, los fitoquímicos, las vitaminas y los minerales de las frutas y los vegetales trabajan en forma conjunta con la fibra para beneficiar a nuestra salud de varias formas. Los fitoquímicos son las sustancias que le dan color a las frutas y las verduras. Por eso, es tan importante comer una variedad de frutas y verduras coloridas cada día.

Mire cuántos colores puede poner en la mesa de la cena. Pruebe las siguientes frutas y vegetales:



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.



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



Vegetales de hojas verdes, espárragos, pimientos verdes, brócoli, habichuelas, arvejas, repollo, cebollas verdes, repollitos de Bruselas, quingombó, calabacín, manzanas verdes, melón, kiwi y limas.



Berenjenas, uvas negras, ciruelas, pasas de uva, arándano, moras, higos, ciruelas secas y grosella negra.



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 verduras congeladas, enlatadas o secas son tan nutritivas como las frescas. En ciertos casos, cuando la fruta o la verdura se congela inmediatamente después de cosecharse, puede hasta tener más nutrientes que la fresca. Por lo tanto, no se preocupe de que sus hijos coman una pequeña cantidad de fruta seca o verduras congeladas en la cena. Todos estos alimentos son buenos y cuentan para la recomendación de consumir cinco porciones al día. Al seleccionar productos congelados, enlatados o secos, trata de seleccionar los que no contengan agregados de azúcar, salsa o condimentos.

Ayude a sus hijos a comer frutas y verduras aunque estén apurados.

Si toma las decisiones correctas, puede comer frutas y vegetales hasta en un restaurante de comidas rápidas. En vez de hamburguesas y papas fritas, pida 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 que su familia tenga una dieta rica en frutas y vegetales:

- Involucre a sus hijos dejando que ellos elijan los vegetales en el supermercado. Pídales que busquen un vegetal nuevo cada semana para probar.
- Agréguele una verdura nueva a la comida que ya hace, como huevos revueltos u omelette, pizza, sandwiches, lasaña, pastas o salsas de tomate. Si pica fino los vegetales, los niños no los podrán quitar de la comida.
- Tenga a la vista de los niños verduras y vegetales en la mesada de la cocina o en el refrigerador.
- Corte los vegetales en trozos pequeños para que estén listos para comer. Involucre a sus hijos en el lavado, picado y cocción de las frutas y vegetales. A los niños les encanta comer lo que han ayudado a cocinar o preparar y una vez que aprenden a hacerlo, ¡es menos trabajo para usted!
- Sirva las frutas y los vegetales crudos; por lo general a los niños les gusta la textura crocante.
- Ofrézcales frutas y vegetales nuevos junto con sus favoritos viejos. Es posible que tenga que intentar de 5 a 20 veces antes que el niño acepte una nueva comida. Por lo tanto, si no le gusta la primera vez que la prueba, siga intentando la semana próxima.
- Pruebe manteca de cacahuete, salsas desgrasadas o sin grasa, aderezos o queso junto con las frutas y los vegetales.
- Agregue fresas, frambuesas o moras, bananas u otra fruta o vegetal colorido, al cereal, los panqueques, waffles, avena o tostadas.
- Avive las ensaladas agregándoles color y sabor con manzanas cortadas, pasas de uva o mandarinas.
- Asegúrese de que haya frutas y vegetales en cada comida.
- Sea un buen ejemplo. Muéstreles a sus hijos cómo disfruta de las frutas y las verduras.