

CONSEJOS

PARA AYUDAR AL SANO CRECIMIENTO DE SUS HIJOS

5 o más porciones de frutas y verduras • 2 horas o menos frente a la pantalla
1 hora de actividad física • Casi nada de bebidas azucaradas

Sabía usted que...

5

- Los cítricos son los cultivos con mayor extensión en todo el mundo?
- Se cultivan fresas en todos los estados de los EE.UU. y en todas las provincias de Canadá?
- En los Estados Unidos se consumen más tomates que cualquier otra fruta o verdura?
- Una porción de frutas equivale a ½ taza de fruta en trozos, ¼ taza de frutas secas, 1 fruta mediana, o ½ taza de jugo de frutas. Una porción de vegetales equivale a 1 taza de verduras de hojas verdes, ½ taza de verduras crudas o cocidas picadas, o ½ taza de jugo de verduras.

¡Fíjese como meta comer al menos 5 porciones de frutas y verduras por día. Las frutas y verduras son esenciales para la dieta saludable de un niño en crecimiento. La mayoría de las frutas y verduras tienen bajo contenido de calorías y grasas, lo que las convierte en una opción saludable en todo momento y hace que sean beneficiosas para lograr y mantener un peso saludable. Tienen un alto contenido de agua y fibra, lo que ayuda a sentirse lleno y a pasar los alimentos a través de los intestinos. Las frutas y verduras también contienen muchas vitaminas y fitoquímicos. Los fitoquímicos actúan junto con las vitaminas, los minerales y la fibra para favorecer su salud de muchas maneras. Las frutas y verduras contienen, según su color, diferentes tipos de fitoquímicos: por eso es importante comerlas de todos los colores.

**¡Mire cuán colorida puede hacer que luzca su mesa a la hora de la cena!
Pruebe algunas de las siguientes frutas y verduras:**



Pimientos rojos, cebollas rojas, remolacha, frijoles, manzanas, toronja rosada, uvas rojas, fresas, cerezas, sandía, frambuesas, arándanos, granadas, tomates, salsa para espaguetis, jugo de tomates y sopa de tomates



Zanahorias, calabaza de verano, maíz, batatas (boniatos), ayote (zapallo anquito), calabaza (zapallo), pimientos amarillos, colinabos, melón cantalupo, toronja (pomelo), limones, nectarinas, naranjas, melocotones (duraznos), piñas (ananá), tangerinas, albaricoques (damascos), mangos y papayas



Verduras de hojas verdes, espárragos, pimientos verdes, brócoli, habichuelas verdes, guisantes (arvejas), repollo, cebolla de verdeo, coles de Bruselas, okra, calabacines (zapallitos largos), manzanas verdes, uvas verdes, melón dulce tipo honeydew, kiwis y limas



Berenjenas, uvas moradas, ciruelas, pasas de uva, arándanos azules, moras, higos, ciruelas secas y pasas de Corinto





Coliflor, hongos, frijoles blancos, cebollas, ajo, pastinaca, chalotas, nabos, jengibre, jicama, bananas y peras

¿Son las verduras y frutas frescas tan saludables como las congeladas o las de lata?

¡Sí! La mayoría de las frutas y verduras congeladas o en lata pueden ser tan nutritivas como los productos frescos. En algunos casos, cuando los alimentos se congelan inmediatamente después de cosechados, pueden tener más nutrientes que los frescos. Por lo tanto no se preocupe si sus hijos comen una pequeña cantidad de frutas secas como merienda o calientan algunas verduras congeladas para la cena ¡Todas son buenas elecciones y suman para alcanzar las cinco porciones por día recomendadas! Cuando elija productos congelados, enlatados o secos, opte por los que no tengan azúcares, salsas o condimentos agregados.

Ayude a sus hijos a consumir frutas y verduras incluso cuando están apurados.

Si usted realiza las elecciones correctas, ¡puede obtener su ración de frutas y verduras incluso en un restaurante de comida rápida! En vez de hamburguesas y papas fritas, pruebe las ensaladas con pollo asado, los postres helados de frutas y yogur con bajo contenido de grasa o los apple-dippers con salsa de caramelo de bajo contenido de grasa.

Consejos para llenar la dieta de su familia de frutas y verduras:

- Ofrezca nuevas frutas y verduras junto con las tradicionalmente favoritas. Para que a un niño le guste una comida nueva puede ser necesario realizar más de 10 intentos, así que si no le gusta la primera vez, ¡vuelva a intentar la semana próxima!
- Agregue verduras a las comidas que prepara habitualmente como huevos revueltos u omelettes, pizza, sándwiches, lasaña, pasta o salsa para pastas y guisos. Es más difícil que los niños adviertan las verduras cuando están cortadas en pequeños pedazos..
- Coloque las frutas y verduras a la vista de los niños sobre la mesa o en el refrigerador.
- Pique las verduras para que sean fáciles de servir y estén listas para comer.
- Ofrezca mantequilla de maní, salsas para untar y aderezos de bajo contenido de grasa o queso con bajo contenido de grasa cuando sirva frutas y verduras.
- Haga que los niños participen en el lavado, picado y cocción de las frutas y verduras. ¡Les encanta comer lo que han ayudado a preparar y, una vez que aprendan cómo hacerlo, usted tendrá menos trabajo!
- Haga que sus hijos ayuden con las compras eligiendo verduras que les gusta comer. ¡Pruebe una nueva cada semana!
- Agregue fresas, bananas u otras frutas de colores brillantes al cereal, los panqueques, los waffles, la avena o las tostadas.
- Añada un toque de color y sabor a las ensaladas agregando trozos de manzanas, pasas de uva o mandarinas.
- Asegúrese de que en todas las comidas haya opciones de frutas o verduras.
- ¡Sea un buen modelo de conducta! ¡Demuéstrele a sus hijos cuánto disfruta las frutas y las verduras!