



NURTURE
www.nurtureyourfamily.org

Frutas y Verduras

Hoy hablamos con su hijo sobre la importancia de consumir frutas y verduras. Las frutas y verduras están llenas de vitaminas y minerales esenciales que mantienen nuestros cuerpos fuertes y saludables.



Vitamina A

Ayuda a mantener los ojos, el cabello y la piel saludable
Favorece la visión nocturna
Mangos, zanahorias, camotes y melones

Vitamina C

Ayuda a combatir las bacterias, los virus y las infecciones
Ayudar a sanar heridas
Fresas, pimientos, naranjas, col y piña.



Calcio

Fortalece los huesos y dientes
Brócoli, vegetales de hojas verdes y edamames (frijoles de soya)

MiPlato recomienda consumir por lo menos **la mitad de un plato de frutas y verduras**. Para los niños, el objetivo es consumir como mínimo: tres porciones de verduras y dos porciones de fruta/día.

¿Cómo podría ayudar a su familia a consumir más frutas y más verduras?

- **Proponga a su hijo opciones:** “¿Te gustaría comer pepino ó zanahoria?”. Investigaciones muestran, que cuando a los niños se les da una opción lo más probable es que consuman las verduras.
- **Agregue verduras a sus platillos favoritos:** burritos, pizzas, sándwiches, sopas y arroz/cazuelas de pasta.
- **Sírvalas como refrigerio:** la zanahoria y pepino con salsa de frijoles, una manzana con mantequilla de cacahuete, etc.
- **Agregue frutas y verduras a su yogur, salsas, ensaladas de lechuga, cereales, etc.**



Merienda divertida para preparar con su hijo: **Cabeza de Verduras**

Ingredientes:

- 1 pieza “English muffin”
- Alguno de los siguientes ingredientes para untar: queso en crema ó humus (No mantequilla)
- Queso rallado (para el pelo)
- Verduras (zanahoria, pimiento rojo, jícama, brócoli ó coliflor)
- Uvas pasas o aceitunas (para hacer los ojos)

Preparación:

Corte el muffin por la mitad y unté el queso en crema o el humus (No mantequilla). Haga una cara graciosa con los trozos de verduras y el pelo con el queso rallado.

