

## Conexión con las Frutas y Verduras



Hoy hemos hablado, en la clase de su hijo, de la importancia de comer frutas y verduras. Las Frutas y verduras están llenas de vitaminas y minerales esenciales que mantienen nuestro cuerpo saludable y fuerte. Sin embargo, 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 consumir 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.
  - El asado de verduras ayuda a sacar su dulzura natural. Así que aplique un poco de aceite de oliva y ase las zanahorias, "parsnips" y camotes picadas en el horno.
- **Combine las verduras con alimentos que sepa que le gustan a sus hijos:** Pruebe los macarrones con queso y brócoli, mantequilla de cacahuete con apio y brócoli con aderezo ranch, por ejemplo.
- **Dele a su hijo a escoger:** "¿Te gustaría comer pepinos 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 platillos 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.** Ya que estos contienen los mismos nutrimentos que los productos frescos, y generalmente son mas accesibles. Sin embargo, las frutas y verduras enlatadas normalmente contienen azúcar y/o sal añadida, así que lea las etiquetas nutricionales cuidadosamente al seleccionar verduras enlatadas.

Una idea divertida para snack que puede elaborar con su niño:

#### Paletas de Hombres de Nieve

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



Rebane el plátano con un cuchillo para mantequilla. Pida a un adulto que le ayude a cortar las zanahorias y manzanas. (Haga un agujero a través de la manzana con el palito de bambú o agitadores de café para facilitar el ensamble.) ¡Sea creativo y diviértase!