

Algo sobre lo que pensar

¿Qué es una porción?

Adultos

- Una fruta completa del tamaño de una pelota de tenis
- 1/2 taza de fruta o verduras cortadas
- 1 taza de verduras crudas con hojas oscuras
- 1/4 de taza de fruta seca

Niños

- Tamaño de la palma de la mano del niño

Seleccione con la temporada

- Compre frutas y verduras que están de temporada.
- No se olvide de que las frutas y verduras congeladas están siempre disponibles y son una opción saludable.

Hora de la comida familiar

- NO subestime la importancia de las comidas familiares; tome de 10 a 15 minutos para sentarse juntos.
- Haga a la familia participe de la planificación de las comidas.



- 5** o más porciones de frutas y verduras
- 2** horas o menos de tiempo frente a la pantalla para recreación
- 1** hora o más de actividad física
- 0** bebidas azucaradas, más agua y leche con bajo contenido de grasa

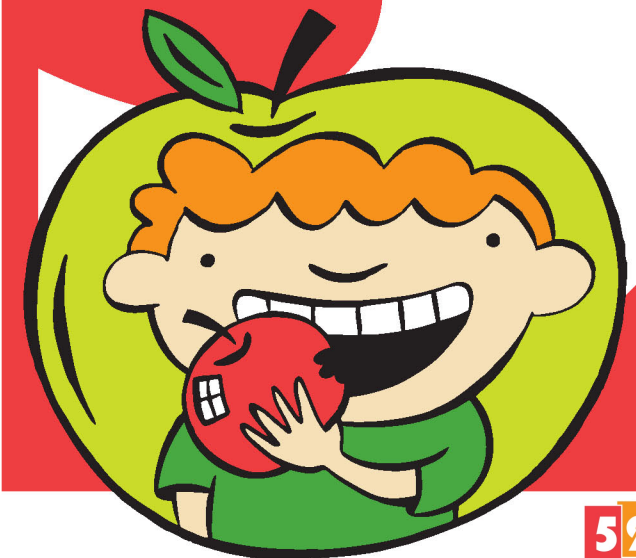
¡VAMOS!
¡A comer bien... Mantenerse activo y saludable!



www.letsgo.org

5210 ¡Todos los días!

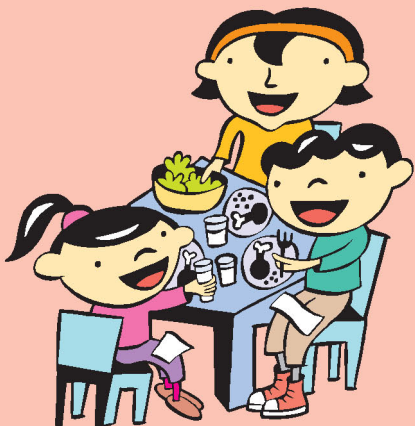
Consuma por lo
menos cinco
frutas y verduras
al día.



¿Sabía usted que...?

Una dieta rica en frutas y verduras suministra vitaminas y minerales, las cuales son importantes para sostener el crecimiento y desarrollo y para la función inmune óptima.

La mayoría de las frutas y verduras son bajas en calorías y grasa, lo cual es una opción saludable en cualquier momento. También pueden contener fitoquímicos que junto a la fibra benefician su salud en muchas maneras. Diferentes frutas tienen diferentes fitoquímicos de acuerdo al color, por ello es importante poner un arcoíris en su plato.



Reglas de Redy

¡A probarlo!

- Prueba la regla de los tres bocados. Ofrezca nuevas frutas y verduras de diferentes maneras y pruebe por lo menos tres bocados cada vez, puede que tenga que probar un alimento nuevo 7 a 10 veces antes de que le guste.
- Muchas frutas y verduras saben bien con una crema para untar o aliño. Pruebe un aliño con bajo contenido de grasa con yogur o agregue proteína con mantequilla de maní (cacahuetes).
- Haga una merengada o batido con yogur con bajo contenido de grasa.

¡A mezclarlos!

- Agréguelos a los alimentos que ya prepara, como pasta, sopas, guisos, pizza, arroz, etc.
- Agregue fruta a su cereal, panquecas u otros alimentos del desayuno.
- Sea un buen ejemplo para su familia y consuma por lo menos una verdura en cada comida.

¡A rebanar!

- Lave y corte en tajadas las verduras y frutas para que estén listas para servir y comerlas.
- La mayoría de las personas prefiere alimentos crujientes, en vez de blandos. Disfrútelos frescos o cocínelos brevemente al vapor.

Sugerencias de Redy

Ofrezca recompensas que no sean alimentos

- Su familia puede crear una lista de recompensas divertidas que no sean alimentos y que no cuesten mucho. Coloque la lista en un lugar visible para todos. Ejemplos: jugar al aire libre, una noche de juego familiar, ir a un partido de béisbol, comprar un libro nuevo, tiempo adicional para leer antes de irse a dormir.

Ponga límites al jugo

- Los productos de jugo etiquetados “-ade” “drink” (bebida) o “punch”, a menudo, contienen 5% de jugo o menos. La única diferencia de estos “jugos” y la gaseosa es que están fortificados con vitamina C.
- Trate siempre de escoger frutas en vez de jugo.
- Si opta por el jugo, compre 100% jugo de fruta.
- Haga cambios lentamente; agregue agua al jugo del niño.
- Mezcle agua de seltzer con un poquito de jugo.
- Cada día, el jugo se debe limitar a:
 - 4 a 6 onzas para niños entre 1 y 6 años de edad
 - 8 a 12 onzas para niños entre 7 y 18 años de edad
 - A los niños de 6 meses y menores no se les debe dar jugo

Dé el ejemplo

- Coma frutas y verduras como refrigerio.
- Permita que la familia ayude a planear las comidas.

