



¡Coma una variedad y más frutas y vegetales!



De acuerdo con la ley Federal y las normas del Departamento de Agricultura de los EUA, a esta institución se le prohíbe discriminar con base en la raza, el color, el origen nacional, el sexo, la edad o la incapacidad. Para presentar una queja de discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410 o llame al (800) 795-3272 o (202) 720-6382 (TTY). USDA es un proveedor y empleador de oportunidad igual..

Programa WIC de Wisconsin (Febrero 2009)

Pruebe su IQ sobre Frutas y Vegetales

Cierto o Falso Comer más frutas y vegetales puede ayudar a controlar el peso

Cierto o Falso Las frutas/los vegetales congelados son nutritivos

Cierto o Falso Un puñado de uvas es una comida de 'Cualquier momento'



Continúe mirando y entérese de:



Los beneficios para la salud de frutas y vegetales



Cómo agregar más y una variedad de frutas y vegetales en la dieta de su familia



La diferencia entre 'Cualquier momento' y 'A veces'

¿Por qué debe su familia comer una variedad de frutas y vegetales?

Además de los colores increíbles y los sabores fantásticos, las frutas y los vegetales pueden:

- Controlar su peso
- Bajar su riesgo de un derrame cerebral, enfermedades del corazón, y presión alta.
- Reducir el riesgo de diabetes tipo 2
- Bajar su riesgo de ciertos tipos de cancer



Ponga a su familia a comer más frutas y vegetales



- Agregue fruta a su cereal, al yogur bajo en grasa o sin grasa, o a la avena.
- Coma una merienda de fruta durante el día. Disfrute de una manzana, de un banano, o de algunas uvas
- Haga de las frutas y los vegetales la mitad de su plato
- Haga una merienda con vegetales crudos con un dip saludable bajo en grasa o sin grasa

Coma un arco iris de frutas y vegetales

Quando se trate de frutas y vegetales piense en **COLORES** y recuerde *Más es Mejor.*

Coma frutas y vegetales en una variedad de colores: rojo, verde oscuro, amarillo, azul, morado, blanco, y anaranjado.

Mezclando las cosas proporciona un montón de nutrientes diferentes.



Cada una de las siguientes meriendas contiene 100 calorías o menos:



- 1 taza de zanahorias (45 calorías)
- Una manzana mediana (72 calorías)
- 1 taza de brócoli (30 calorías)
- 1 taza de arándanos (83 calorías)
- Un banano mediano (100 calorías)

Ideas para meriendas rápidas y fáciles

- **Hormigas en un tronco** - unte crema de maní en palitos de apio y póngale pasas encima (para niños de más de 3 años)
- **Paletas heladas saludables** – congele jugo fresco, 100% sin azúcar en moldes de paletas heladas o en bandejas de cubos de hielo
- **Batido de Fruta** – mezcle algunas de sus frutas favoritas de la estación, frutas enlatadas y licúe junto con bananos congelados o jugo de naranja
- **Salsa Casera** – mezcle todo junto tomates, maíz, cebolla, pimientos, limas y ajo y cómlala con vegetales frescos
- **Uvas congeladas** - ¡una merienda muy simple para un día caliente! Simplemente lave, corte y congele las uvas, se pueden comer solas o mezcladas con otras frutas.
(para niños de más de 3 años)



Los Mercados de los Granjeros ofrecen una variedad de frutas y vegetales de la estación



Fresas
Mitad de junio – mitad de julio

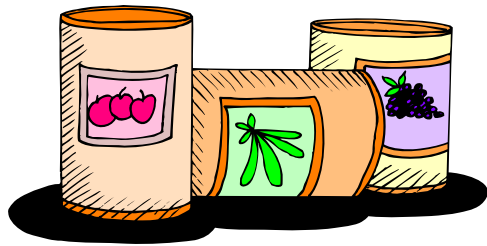


Maíz dulce
Mitad de julio – septiembre



Manzanas
Septiembre - Octubre

¿Cuáles frutas y vegetales son mejores?



Enlatados



Frescos



Congelados

Las mejores frutas y vegetales son las que usted coma.

¡Todas las formas son nutritivas!

¡Frescos, Congelados, Enlatados Todos son buenos!

Cuando se trata de buena nutrición, todas las formas de frutas y vegetales son importantes – frescos, congelados y enlatados.



- La mayoría de los alimentos congelados y enlatados se procesan poco tiempo después de ser recogidos, de modo que se preservan su sabor y valor nutricional.
- Los alimentos enlatados se “cocinan” antes de empacarlos, de modo que están listos para la receta.
- Los alimentos congelados también requieren poca preparación—lavar y tajadear por ejemplo ya está hecho.

Comidas de ‘Cualquier momento’ y de ‘A veces’



Una manera fantástica de ayudar a su niño a aprender sobre diferentes tipos de comida es explicándole la idea de comidas de ‘cualquier momento’ y de ‘a veces’.

Una comida de **‘Cualquier momento’** es algo que podemos comer todos los días, tales como frutas y vegetales de todos colores, granos enteros, carnes con poca grasa, leche baja en grasa y agua.

Comidas de ‘A veces’ son comidas altas en azúcar, grasa o sal – y por eso solamente debemos comerlas de vez en cuando. Son comidas como las galletas dulces, los dulces, chips y soda.

Pruebe su IQ sobre Frutas y Vegetales

- Cierto o Falso Comer más frutas y vegetales puede ayudar a controlar el peso
- Cierto o Falso Las frutas/los vegetales congelados son nutritivos
- Cierto o Falso A puñado de uvas es una comida de “Cualquier momento”



¡Todas las explicaciones son CIERTAS!

CIERTO - Una dieta llena de frutas y vegetales puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades del corazón, derrame cerebral y obesidad.

CIERTO - Las frutas y los vegetales congelados o enlatados son exactamente tan nutritivos como los frescos.

CIERTO - ¡Todas las frutas son comidas fantásticas de 'Cualquier momento'!

