

## 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.

LiveWell!  
greenville



¡Todos los días!

- 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

155-512-08 / 03-25-08

5210 ¡Todos los días!

Consuma por lo menos cinco frutas y verduras al día.



www.letsgo.org

# ¿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 (cacahuets).
- 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.

