



# ¡AUMENTE EL CONSUMO DE FRUTAS Y VEGETALES!

Los beneficios de comer más frutas y verduras van más allá de ayudar a mantener un peso saludable. Piense en mejor piel, menos arrugas, dientes y encías más saludables y disminuir el riesgo de enfermedades. Como padres, podemos desempeñar un papel importante en ayudar a nuestras familias a comer más frutas y verduras llenas de vitaminas — al ofrecerlas en casa, aumentando la variedad y la cantidad disponible, y establecer un buen ejemplo al consumirla nosotros mismos. Intente estas ideas creativas para aumentar el consumo de frutas y verduras en su casa.

## Saludables Juntos

- 1 Intente hacer raspas o licuados.** Mezcle hielo con fruta, y un poco de yogur o leche baja en grasa y así sus niños pueden “beber su fruta”. Incluso, puede incluir algunas zanahorias discretamente.
- 2 Ponga algunas uvas, plátanos u otras frutas en el congelador.** Estas frutas pueden ser consumidos como paletas de hielo.
- 3 Sirva vegetales crudos con aderezo o alguna salsa.** A su familia le encantaran estos bocadillos llenos de sabor. Mantenga las zanahorias en agua para mantenerlas frescas y crujientes listas para un bocadillo rápido. Agregue vegetales y fruta a los productos horneados que su familia ya disfruta. Panqueques de moras azules, pastelitos de zanahoria son un éxito en la cocina y saludables.
- 4 Sirva sopas, guisados y salsas hechos con vegetales adicionales.** Picados o cocinados, tal vez ni sabrán que están allí y su familia se beneficiará del consumo extra.
- 5 Agregue fruta a su crema de cacahuate.** Sirva trozos de manzana o uvas con crema de cacahuate, o tal vez un sándwich de crema de cacahuate con plátanos.

## CONSEJOS PARA COMER FUERA

- Cambie las papas fritas por una opción más sana como trozos de manzana ensalada.
- Pida una comida tamaño de niños para una porción más pequeña y resista pedir porciones más grandes (super-size). pequeña y resista pedir porciones más grandes (super-size).

## Ideas para conversar

¿Cuál es su fruta favorita?

¿Cuál es su vegetal favorito?

¿Sabías que las zanahorias pueden

mejorar tu vista?



Every kid healthy, active and ready to learn

actionforhealthykids.org • 600 W. Van Buren St., Suite 720, Chicago, IL 60607 • 1.800.416.5136