

Frutas y Vegetales

Coma un **ARCOIRIS** de frutas y vegetales cada día! Trate de comer al menos 5 frutas y vegetales por día. Cada color contiene diferentes nutrientes, por lo que trate de aumentar la elección de colores

ROJO

Manzana
Cerezas
Tomate
Pimiento
Fresa
Sandía

NARANJA

Calabaza
Naranja
Melón
Mandarina
Zanahorias
Camote



VERDE

Brócoli
Pimiento
Espinaca
Vainitas
Guisantes, Kiwi
Uvas
Ensalada verde

AMARILLO

Pimiento
Albaricoque
Melocotón
Calabaza
Maíz
Toronja
Piña



AZUL/ MORAS

Ciruelas
Uvas
Ciruelas pasas
Pasas
Arándanos
Berenjena

BLANCO

Coliflor
Papa
Peras
Cebolla
Brotes
Jicama
Banana

¿POR QUÉ SON IMPORTANTES LAS FRUTAS Y VEGETALES?

- Pueden ayudar a prevenir ciertos tipos de enfermedades tales como el cáncer.
- Contienen agua y fibras.
- Están repletas de vitaminas y minerales.
- Son dulces y divertidas para comer.
- Ayudan a producir sangre y mantienen los huesos y músculos fuertes.

PREPARACIÓN RÁPIDA Y FÁCIL:

- Lave y corte las frutas y los vegetales anticipadamente para comer un bocadillo rápido.
- Mantenga a mano fruta enlatada, congelada y deshidratada.
- Almacene vegetales congelados para cocinarlos fácilmente en el microondas.
- Compre frutas y vegetales listos para consumir de la barra de ensaladas de la tienda.
- Compre en la tienda ensalada mezclada precortada y prelavada.

CONSERVANDO LAS FRUTAS Y LOS VEGETALES PARA QUE NO SE ARRUINEN

- Compre frutas y vegetales frescos, congelados y enlatados. Sirva primero las frutas y vegetales frescos, guarde el resto para después.
- Compre frutas y vegetales maduros y no tan maduros. Coma los maduros primero y deje el resto por unos días más.
- Mantenga las frutas y vegetales a la vista en el refrigerador o en la mesa de la cocina.
- Trate de planificar sus comidas con anticipación para incluir frutas y vegetales.



CONSEJOS PARA COMER MÁS FRUTAS Y VEGETALES

- Planee su comida alrededor de 2 vegetales.
- Pida tomate adicional en los sándwiches.
- Lleve consigo fruta seca para un bocadillo rápido.
- Agregue fruta a un licuado de yogurt bajo en grasa.
- Coma fruta fresca o vegetales como bocadillo.
- Agregue vegetales congelados o frescos a la sopa enlatada.
- Agregue fruta cortada en trozos a los panes.
- Agregue melocotones, manzanas o peras a una ensalada verde.
- Agregue frutas al cereal o panqueques



Children's Mercy
FAMILY HEALTH PARTNERS
www.fhp.org

MI META: _____



Frutas y Vegetales

TAMAÑO DE RACIONES

(equivalentes a una taza):

- 1 fruta mediana (pelota de tenis)
- 1 taza de fruta pequeña o cortada como uvas
- 1/2 taza de fruta seca
- 1 taza de vegetales cocidos (no incluye vegetales de hoja)
- 2 tazas de vegetales de hoja crudos (lechuga)
- 1 taza de vainitas o guisantes, cocinados

CONSEJOS PARA REDUCIR EL COSTO DE LAS FRUTAS Y VEGETALES:

- Observe los anuncios de ofertas.
- Recorte cupones de los periódicos.
- Compre frutas y vegetales frescos de estación y congélelos para utilizar luego.
- Compare los precios de las frutas y vegetales enlatados, congelados y frescos y compre el de menor precio.

CONSEJOS PARA LOS PADRES

- Sea un buen modelo de consumidor de frutas y vegetales usted mismo.
- Recuerde, puede llevarle a los niños un largo tiempo antes de probar comidas nuevas, pero siga ofreciéndoselas. Nunca fuerce a los niños a comer alimentos.
- Coma vegetales crudos con aderezo de bajas calorías.
- Corte las frutas y vegetales en formas divertidas.
- Pruebe rodajas de manzanas, melocotones o peras con aderezo de yogurt de bajas calorías.
- Ofrezca manzanas o peras hornadas para el postre.
- Ofrezca varias texturas tales como crujiente (manzanas) y suave (bananas).
- Permita a los niños escoger una nueva fruta o vegetal en la tienda.



RINCÓN DEL ADOLESCENTE

- Compre o prepare licuados de bajas calorías o helados de fruta y yogurt con sus amigos.
- Agregue frutas congeladas al yogurt como fresas, frambuesas o arándanos.
- Corte en trozos las frutas frescas y vegetales para comer en grupo o en fiestas.
- Escoja una ensalada con su comida en el restaurante o reemplace las papas fritas con vegetales.
- Pruebe la pizza vegetariana o pizza de queso con cebollas, pimientos verdes, tomates o brócoli.
- Utilice esto como la comida rápida óptima - ¡tome una banana o una manzana!
- Congele fresas, uvas o bananas para un bocadillo rápido.

Enumere las Frutas y Vegetales Que le Gustan o Le Gustaría Probar:
