

# Aumente su Consumo de Frutas y Vegetales

Pueden que los niños estén recibiendo suficientes calorías que les dan energía para funcionar durante todo el día, pero necesitan algo más que calorías. Los niños y los adultos necesitan alimentos densos en nutrientes, alimentos ricos en vitaminas y minerales. Las frutas y vegetales son muy ricos en nutrientes. ¡Aquí le ofrecemos una lista de estrategias específicas para conseguir que los niños y la familia coman más frutas y vegetales!



## Cómo Aumentar el Consumo de Frutas Durante Todo el Día

El jugo de frutas constituye aproximadamente el 40% del consumo de frutas del niño promedio. Darle jugo de fruta puede parecer una manera fácil de conseguir que su niño reciba su consumo de frutas, pero el jugo de fruta es muy alto en azúcar y calorías. La ADA recomienda que los niños beban solamente un vaso de 6 onzas de jugo 100% de fruta al día como parte de su consumo de fruta.

Aquí tenemos algunas maneras de aumentar la ingesta de frutas de su niño durante el día:

- ◆ Comience el día con frutas frescas todos los días
- ◆ Agregue frutas frescas a los cereales para el desayuno
- ◆ Si a su niño le gusta jugo de fruta, límitelo a un vaso al día de jugo fresco 100% de fruta
- ◆ Para los niños que beben mucho jugo de fruta, puede empezar por cortar el jugo con un poco de agua y poco a poco disminuir su cantidad a una vez al día
- ◆ Mezcle sus opciones, las frutas vienen frescas, congeladas y en conserva. Lea las etiquetas y evite las frutas en conserva que tienen "azúcar agregada". La fruta viene naturalmente endulzada y no necesita más azúcar
- ◆ Evite las frutas en conserva que se envasan en "Jarabe muy concentrado". En vez busque las frutas en conserva que se envasan en su propio jugo de fruta
- ◆ Incluya algún tipo de fruta en cada comida, incluso algunas uvas en una bolsa de plástico para la hora del almuerzo o merienda
- ◆ Mantenga algunas frutas frescas picadas en el refrigerador a nivel de la vista y listas para una merienda rápida
- ◆ Use frutas frescas o congeladas enteras en su batido
- ◆ Busque fruta de temporada para mejores precios
- ◆ Un puñado de frutos secos son muy buena merienda y están repletos de nutrición



# Aumente su Consumo de Frutas y Vegetales

- ◆ La fruta es un postre sabroso. Pero si los niños se quejan de esto, agréguele un poco de fruta a su postre favorito.

## Cómo Aumentar el Consumo de Vegetales Durante Todo el Día

Usted se sorprenderá saber que en los Estados Unidos las papas fritas son el vegetal más común que los niños comen. Desafortunadamente, las papas fritas no son una opción muy saludable como su fuente principal de vegetales.

Aquí le ofrecemos algunos consejos para ayudarle a llevar los vegetales al frente y al centro de la comida diaria de su niño.

- ❖ Mantenga los vegetales en tamaño de bocado sobre la mesa a la vista
- ❖ Trate de agregar un poco de vegetales picados con una salsa para la cena
- ❖ Tenga algunos vegetales crujientes en una bolsita para las meriendas para llevar
- ❖ Combine los vegetales con los alimentos que le gustan a su niño. A veces ser un poco creativo le despertará el interés en los vegetales
- ❖ Mezcle algunas hojas verdes con su papa al horno, fideos o arroz
- ❖ Pida que los niños ayuden a preparar una ensalada y luego darle un nombre especial y deje que ellos la sirvan con orgullo
- ❖ Agregue vegetales a las salsas para la pasta
- ❖ Agregue vegetales a las sopas, frijoles y cazuelas
- ❖ Trate de servir siempre por lo menos uno o dos vegetales con la cena
- ❖ Los vegetales de hojas verdes son muy ricos en nutrientes, agregue diferentes vegetales de hoja verde a las ensaladas, salteados o al vapor
- ❖ Anime a su niño a colorear su plato con sus vegetales, vienen en muchos colores y se pueden cortar en diferentes formas divertidas

