Hoy nosotros estaremos aprendiendo por qué consumir más frutas y vegetales realmente representa una diferencia. Al finalizar esta lección, usted podrá identificar comidas y aperitivos a las que usted puede agregarles otra porción de frutas y/o vegetales. Usted también sabrá por qué el comer frutas y vegetales es importante para su salud así como para la salud de su niño.

Empecemos……

Escriba todo lo que usted comió ayer.

Ahora escriba todo lo que su niño comió ayer.

Mas tarde revisaremos esto. Por ahora pongalo a un lado.

¡Los Beneficios a la salud de las Frutas y los vegetales!

¡Las frutas y las verduras son buenas para su salud! ¡Tienen muchas vitaminas, minerales y otras substancias naturales que le ayudan a mantenerse saludable y ayudan a sus niños a crecer saludables y fuertes!

Aquí hay una tabla informativa de sólo algunas de las vitaminas y minerales que se encuentran en frutas y vegetales.

Fibra	
La fibra es buena para su corazón y sus intestinos. La fibra lo ayuda a mantenerse regular.	Vegetales que son excelente fuentes de fibra: Habas, frijoles, frijoles negros, frijoles pintos, frijoles tipo lima, frijoles blancos, sojas, guisantes, guisantes verdes, guisantes del ojo negro, lentejas, alcachofas, manzanas, peras, arándanos.
Folate	
El Folate puede evitar que su bebé tenga un problema del cordón espinal al nacimiento.	Frutas y Vegetales que son excelente fuentes de Folate: guisantes del ojo negro, espinaca cocinada, grandes frijoles norteños, espárrago, melones, naranja,
Potasio	
Las frutas y verduras con mucho potasio le ayudan a tener una buena presión de sangre.	Frutas y Vegetales que son excelente fuentes de Potasio: patatas dulces, pasta del tomate, puré del tomate, remolacha, patatas blancas, frijoles blancos, frijoles tipo lima, vegetales cocinados, jugo de zanahoria, jugo de ciruela
Vitamina A	
La vitamina A mantiene ojos y piel saludables y ayuda a proteger contra infecciones.	Las frutas y vegetales que son excelentes fuentes de Vitamina A: patatas dulces, calabaza, zanahorias, espinaca, nabo, mostaza, col, collard, calabacín de invierno, melón, pimientas rojas, Repollo chino
Vitamina C	
La vitamina C ayuda a sanar cortadas y heridas y ayuda a mantener sus dientes y encías saludables.	Las frutas y vegetales que son excelentes fuentes de Vitamina C: pimientos rojas y verdes, kiwi, fresas, patatas dulces, col, melón, brócoli, piña, Col de Bruselas, naranjas, mangos, jugo del tomate, coliflor
Grasa	
Las frutas y verduras (con la excepción de aceitunas, aguacates, y coco) son naturalmente bajas en grasa.	El sustituir frutas y vegetales por comidas altas en calorías debe ser una parte de cualquier programa de pérdida de peso y dieta saludable

Usted puede ver en esta tabla que no hay una fruta o verdura en cada lista. Usted necesita alguna de cada lista para conseguir todos los beneficios. Cada fruta y verdura ofrece nutrientes diferentes, sabores y texturas. Para la mejor nutrición en general…

Escoja una variedad de colores de frutas y vegetales

¿Cómo consigue usted más?

¡Entre más mejor! Pero no tiene que sentirse abrumado. Pruebe agregar una o dos frutas o vegetales todos los días a sus comidas o aperitivos.

Otras magníficas sugerencias que le facilitarán recordar la sigla: SABOR

S-¡Seleccione algo nuevo!

- Pruebe nuevas recetas que incluyan frutas y vegetales o haga su propia receta.
- Agregue zanahorias rayadas a sus cacerolas, chili, lasaña, carne empanizada o sopa.
- Haga un licuado batido de fruta para el desayuno, agregue vegetales a un burrito con huevo o ponga una nueva fruta en su cereal favorito.
- Use vegetales sobrantes de una comida anterior para una ensalada, o agréguelos a su sopa favorita enlatada. Pruebe hacer una salsa de fruta con la fruta de ayer.
- Mantenga pedazos de frutas a la mano para aperitivos en el camino. Pruebe con cajas de pasas, uvas frescas, mezcla de frutas secas, tiras de zanahoria y apio o haga su propio helado 100% de frutas.

¡A-¡Al visitar la tienda, compre inteligentemente!

- Hay cinco formas fabulosas de frutas y vegetales–frescas, congeladas, Jugos 100%, enlatadas y secas–las cuales están llenas de nutrientes para una mejor salud y energía.
- Prepare frutas y vegetales de maneras diferentes - al vapor, cocinadas a fuego lento, salteadas, fritas, asadas a la parrilla, escalfado y aun en el horno de microondas.
- ¡Las frutas y los vegetales congelados y enlatados pueden ser una buena alternativa a las frutas y vegetales frescos! Busque frutas enlatadas sin azúcar o jarabes agregados y vegetales sin sal, mantequilla, o salsas de crema añadida.
- Aunque los jugos 100% pueden contar en su consumo, la mayoría de sus opciones debe ser de la fruta completa o de frutas cortadas (fresco, congelado, enlatado, o secó). Estas opciones de frutas son mejores porque contienen fibra dietética.

B-¡Busque todas las variedades!

Si usted cree que las frutas y los vegetales se pueden estropear antes de que usted pueda usarlos, trate de comprar productos frescos y uselos dentro de tres o cuatro días. Compre enlatados, congelados y secos para usar luego en la semana o si tiene tiempo limitado.

- Almacene los productos de la tienda en el cajón más bajo del refrigerador (excepto los plátanos, tomates y patatas) para que duren frescos por más tiempo.
- Los productos frescos son más económicos cuando están en temporada. También, busque las ofertas semanales en las frutas frescas, congeladas, enlatadas, secas y vegetales.
- En un restaurante, siempre pregunte qué vegetales, incluyendo las ensaladas, están disponibles como substitutos para los platos de alto contenido de grasas.

O-¡Ofrezca todo tipo de frutas y verduras!

- Tenga unas frutas a la vara o pizza casera hecha en casa para la noche, donde los niños puedan hacer sus propias opciones saludables.
- Los niños tienden más a comer sus vegetales si ellos le ayudan a ir de compras y cocinarlos. Hábleles sobre color, la forma y si la fruta o los vegetales vienen de “un árbol o son cultivados en la tierra”
- ¡Si hay un mercado de granjeros cercano, visítelo! ¡Será un viaje divertido para los niños, y las frutas y verduras generalmente son muy frescas y baratas!

R-¡Recuerde que toda la familia puede ayudar!

- Para algunas familias, puede ser dificil encontrar las frutas y verduras que a todos le guste. Use mesas de ensaladas, bufetes, o reuniones familiares para probar nuevas frutas y vegetales. ¡Hay más de 350 variedades de frutas y vegetales para escoger!
- ¡Visite www.fruitandveggiesmorematters.org para ideas de cómo servir la mesa, ideas e información sobre todas sus frutas y verduras favoritas, también ideas para las frutas y verduras que usted siempre ha querido probar, pero nunca supo como prepararlas!

Ahora recuerde lo que usted y sus niños comieron ayer. ¿Cómo puede agregar usted una fruta o vegetal más en el día? ¿Qué le parece agregar 2 o 3?

¡Recuerde que las frutas y los vegetales sólo son buenas para usted sí usted las come!

Fruta y Verdura CD Gráfico. Distributed by CDC, 2006.

Fruits & Veggies—More Matters. TASTE Tips and Information for Moms. Disponible en http://www.pbhcatalog.com/acatalong/sitemap.html. Consultada en Febrero 27, 2008.

Produce for Better Health. Fruits & Veggies—More Matters. Disponible en http://www.fruitsandveggiesmorematters.org/. Consultada en Febrero 27, 2008.

Conteste a estas preguntas por favor y dé este papel a un nutricionista de WIC.

¿Cuáles son tres beneficios de comer frutas y vegetales?

1.
2.
3.

Nombre una fruta o vegetal que sea una fuente buena de vitamina A.

¿Qué significan las siglas SABOR?

S-
A-
B-
O-
R-

¿Cuáles son algunas cosas que usted puede hacer para conseguir que su niño/a coma sus vegetales?

Nombre un paso que usted va a tomar para agregar más frutas y vegetales en su dieta.