

Hoy en la

CLASE DE NUTRICIÓN

Su hijo aprendió sobre la guía...

Prepárelo!

Frutas y Verduras

Cómase lo!
Le encantará!

- **Alimentos del grupo de las frutas:** plátanos/bananos, manzanas, naranjas, ciruelas, fresas, sandía, uvas, arándanos azules, etc.
- **Alimentos del grupo de las verduras:** brócoli, zanahorias, espinacas, lechuga, tomates, pimientos, ejotes, coliflor, etc.
- Consuma un “**arcoíris saludable**” al comer alimentos de una variedad de colores provenientes de los grupos de frutas y verduras.
- Un plato colorido no solo luce magnífico, también ayuda a obtener todas las vitaminas y minerales que el organismo necesita.
 - Las frutas y verduras **rojas** ayudan a mantener el corazón saludable.
 - Las frutas y verduras **anaranjadas** ayudan a mantener los ojos saludables.
 - Las frutas y verduras **amarillos** ayudan a mantener la piel saludable.
 - Las frutas y verduras **verdes** ayudan a fortalecer los huesos y los dientes.
 - Las frutas y verduras **azules y moradas** ayudan con la memoria.
 - Las frutas y verduras de color **blanco y café** mantienen el sistema inmunológico fuerte.
- Las frutas y verduras puedan venir **frecas, congelados, enlatadas o secas**— y todas ellas son saludables. Lea la etiqueta para evitar productos con azúcares o sales (sodio) o salsas espesas.
- Sirva la mitad de su plato con frutas y verduras.

Ensalada de Manzana

Ingredientes

2 manzanas grandes, en cuadritos
1 taza de piña triturada (enlatada)
1/3 de taza con zanahoria rallada

2 cucharadas de pasitas
3 cucharadas de yogur de vainilla bajo en grasa
1/8 de cucharadita de canela

Instrucciones

1. Combine en un tazón mediano la manzana, piña, zanahorias y pasitas.
2. En un tazón pequeño, mezcle el yogur y la canela.
3. Vierta el aderezo sobre la mezcla de fruta, revuelva y ¡buen provecho!



Desafío FAMILIAR

1. Sirva la mitad de su plato con frutas y verduras.
2. Esta semana, coma por lo menos una fruta y una verdura de cada grupo de color.



Escriba su propio desafío: _____

FORTALÉZCASE

Forme un laberinto con obstáculos en la entrada de autos de su casa, en el patio trasero, o el parque. Use gis o cinta adhesiva, aros, cuerdas, tiras de espuma o cualquier otra cosa que tenga a la mano para crear un curso y desafiar a su familia para ver quien lo completo más rápido.

OBTENGA más Información en:

- **Entre más frutas y verduras mejor:**
www.fruitsandveggiesmorematters.org
- **Productos de Carolina del Norte:**
www.gottobenc.com
- **MiPlato:**
www.choosemyplate.gov