



Frutas y Verduras Folleto para Padres

¿Cómo Le Hago para que Mis Hijos Coman Más Frutas y Verduras?

1. ¡No se rinda!

- Algunas veces a los niños les encanta una comida nueva la primera vez—otras veces, puede tomar varias veces.
- Use la regla de **UNA MORDIDA** – pida a los niños que prueben sólo un bocado.
- Si no les gusta, está bien – no hay necesidad de que coman a la fuerza.
- Pero siga ofreciendo frutas y verduras nuevas – ¡Pronto su niño le pedirá más!

2. Sea un buen modelo de conducta

- Coma regularmente con sus hijos y modele el comer saludable.
- Intente esto – tome una porción grande de ensalada y diga, "¡Me encanta!" ¡A sus hijos se les antojará la ensalada y dirán también que les encanta!

3. Deje que los niños tomen decisiones entre opciones saludables

- Ofrezca a sus niños dos o tres opciones saludables para que elijan.
- Elegir entre zanahorias y chícharos les demuestra que su opinión importa.
- Pida a los niños que elijan la fruta o la verdura para una comida.



4. A los niños les gusta comer lo que preparan

- Ayude a sus niños a buscar recetas en libros de cocina, revistas, periódicos y en el internet
- Deje que ayuden a hacer la lista del mandado.
- En el supermercado ellos se pueden divertir cazando frutas y verduras.
- De regreso en casa diviértanse preparando la receta juntos. ¡Intenten esta!



Salsa Confeti de Frijoles

- 1 lata de frijoles negros o rojos
- 1 taza de maíz enlatado o congelado, cocido y escurrido
- 2 jitomates frescos cortados
- ¼ de cebolla blanca picada
- ¼ taza de cilantro fresco picado
- Jugo de un limón o 2 cucharadas de jugo de limón

1. Mezcle todos los ingredientes.
2. Coma la salsa con brócoli, zanahorias bebé, o tortillas de maíz o trigo integral o pan de pita.