



# Frutas y Verduras

## Folleto para Padres

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

#### 1. ¡Hágalo fácil!

- Cuando los niños llegan a casa buscando un aperitivo, probablemente tomarán lo que sea más conveniente.
- Has que la fruta y verdura sea conveniente y simple.
- Llena un canasto o plato con fruta fresca y ponlo en la mesa o en el mostrador.
- Pon botellas o cajitas de jugo 100% de fruta en gabinetes fácil de alcanzar.
- Prepara y ten listo aperitivos (verduras picadas, naranja picada, uvas sin semillas, etc.) en bolsitas de plástico en el refrigerador.
- Limite aperitivos y bebidas con mucha azúcar y grasa que trae a casa—así los niños no tendrán tentación de comerlos en vez de frutas y verduras saludables.



#### 2. ¡Hágalo divertido!

- Capturar la imaginación de los niños puede hacer que comer frutas y verduras sea más interesante.
- Aquí está una grandiosa receta que puede hacer en casa:

#### Bosque de Brócolis

Hace 8 porciones de “árbol”

##### Salsa

- ¼ taza de yogur natural sin grasa
- ¼ taza de crema agria semidescremada
- 2 cucharas de miel
- 2 cucharitas de mostaza picosa café

##### Árboles:

- 16 Zanahorias Bebé
- 3 tazas de brócoli, cortadas en cogollitos
- 16 tomates cherry
- 3 cucharadas de perejil fresco y picado

1. Prepare la salsa combinando el yogur, la crema agria, la miel y la mostaza en un tazón pequeño.
2. Forme cada árbol haciendo el tronco con 2 zanahorias bebé juntas. Luego, ponga cogollitos de brócoli alrededor de las zanahorias para formar las hojas. Luego ponga 4 tomates cherry en la copa del árbol. Ponga salsa con una cuchara en la base de las zanahorias y espolvoree con el perejil picado para crear el césped.

#### 3. Agrega frutas y verduras a las comidas favoritas.

- Pon rebanadas de plátano en el cereal.
- Agrega rebanadas de chile verde y rojo campana a la pizza.
- Has licuados de leche con fresas congeladas, yogur congelado bajo en grasa y leche.
- Pon lechuga y zanahorias rebanadas en un sándwich de pavo.
- Agrega ‘monedas’ de zanahorias a la sopa de fideo con pollo.
- Pon rebanadas de jitomate dentro de las quesadillas.
- Agrega puré de chile campana y calabacita a la salsa de espagueti.
- Las posibilidades son sinfín. Simplemente usa tu imaginación para proponerte otras formas de agregar más frutas y verduras a la dieta de tu niño.

