¡MANTÉNGANSE SALUDABLES EN FAMILIA!

DESAFÍO PARA LA FAMILIA:

Bingo de frutas y vegetales de verano

¿Quiere que sus niños recurran a una merienda saludable? Colaboren en familia para completar el desafío del bingo y ¡observe cómo sus niños aprenden hábitos saludables en el proceso! Es simple, solo tienen que marcar las frutas y los vegetales a medida que los van probando durante el verano.

Estas frutas y vegetales están en temporada y se cosechan en el verano.

Moras	Pepinos	Piñas	Espinaca	Melones
Fresas	Calabacín	Pimientos	Cerezas	Tomates
Ciruelas	Duraznos	Tu elección	Arvejas	Col silvestre
Nectarinas	Remolachas	Aguacates	Tomatillos	Arándanos
Albaricoques	Lechuga	Maíz	Habichuelas	Frambuesas

Food and Nutrition Service • FNS-608-S • Marzo 2016
USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. • http://teamnutrition.usda.gov

USDA
United States Department of Agriculture

Alimentos de verano diversión de verano

GUÍA DE ACTIVIDADES PARA LAS FAMILIAS

Tu guía de frutas y vegetales de verano

Mantén a tu familia feliz y saludable dándole frutas y vegetales de verano en las comidas y las meriendas.

SUMMER FOOD SUMMER MOVES

TEAM NUTRITION USDA

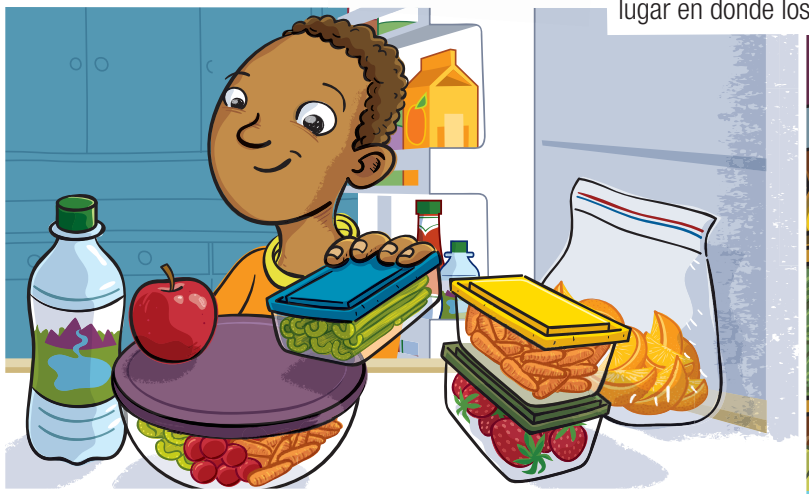
Encuentra adentro del folleto:

- Maneras para que los niños te pidan más frutas y vegetales
- Consejos para ahorrar dinero para cualquier presupuesto
- Un desafío divertido y motivador para toda la familia

Convierte la cocina en un paraíso de frutas y vegetales

Unos empujoncitos pueden marcar una gran diferencia. Del mismo modo en que los supermercados colocan meriendas rápidas donde se hace la fila para la caja, y los restaurantes te ofrecen muestras para tentarte, tú puedes emplear esas mismas ideas para que tus niños elijan frutas y vegetales con más frecuencia. Prueba estas ideas para hacer de tu hogar un lugar en donde los niños comen frutas y vegetales con las comidas y las meriendas.

Coloca las frutas y los vegetales a la vista, en un recipiente sobre el mostrador o mesa. Mantén las meriendas menos saludables fuera de la vista o, mejor aún, cómpralas con menos frecuencia.



Haz que las frutas y los vegetales estén al alcance de los niños y les sea fácil comerlas. Córtalos y colócalos en el refrigerador dentro de bolsas o recipientes de plástico reutilizables.

¡Deja que ellos elijan! Pregúntales a los niños qué vegetales y frutas les gustaría probar. Pídeles ayuda para hacer la lista de compras. Usa palabras como *frescas, jugosas, sabrosas, dulces* y *crujientes* para describir las frutas y los vegetales.

Cuatro formas de comer más frutas y vegetales

Comer frutas y vegetales puede ahorrarte dinero si tomas algunas decisiones de compra inteligentes.

1. **Compra en temporada.** Por lo general, las frutas y los vegetales son menos costosos y saben mejor cuando se los compra en temporada. Este es el momento del año en el que las frutas y los vegetales maduran y se recogen. Puedes encontrar productos en temporada en el supermercado. También puedes visitar un mercado de granjeros; a tus niños les encantará recibir frutas y vegetales de muestra y conocer a los agricultores. Visita http://search.ams.usda.gov/farmersmarkets para encontrar un mercado de granjeros cerca de ti.
2. **Prueba alimentos congelados o enlatados.** Los productos congelados y enlatados son tan nutritivos como los frescos y, a menudo, cuestan menos. Prueba frutas congeladas en batidos o saltea vegetales congelados antes de agregarlos a la salsa para pastas. Busca vegetales que digan "sin sal adicional" o "bajo en sodio". Busca frutas enlatadas que contengan el 100% jugo de fruta o en agua.

¡Consulta la página de atrás para ver lo que está maduro en verano!

3. **Usa tus beneficios.** Si recibes beneficios de asistencia alimentaria, usa tu tarjeta de Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) o Transferencia Electrónica de Beneficios (EBT) para comprar frutas y vegetales, además de semillas o plantas para cultivar tus propios alimentos. Siembra semillas de lechuga o de rábano para obtener resultados rápidos.
4. **Lleva a tus niños a un sitio de alimentos de verano.** Tu niño puede disfrutar de una comida saludable con sus amigos en un sitio de alimentos de verano.* Algunos también ofrecen juegos divertidos, manualidades y actividades. Los niños y adolescentes de hasta 18 años comen gratis. Llama al 1-866-348-6479, o visita http://www.fns.usda.gov/summerfoodrocks para encontrar un sitio de alimentos de verano cerca de ti.

*En áreas en las que al menos el 50 por ciento de los niños son elegibles para recibir comidas gratis o a precio reducido, basado en datos de la escuela local o del censo.

¿Por qué las frutas y los vegetales son importantes?

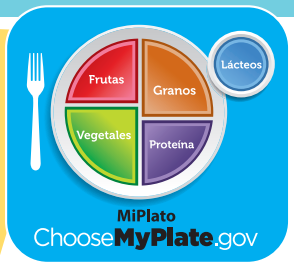
Los niños necesitan comer frutas y vegetales para crecer, aprender, estar activos y mantenerse saludables. *Pero...*

- Solo el 40% de los niños entre los 2 y 18 años de edad come la cantidad recomendada de frutas.[1]
- ¡Solo el 7% consume suficientes vegetales![1]

Las frutas y los vegetales aportan muchos nutrientes importantes, como los siguientes:

- Vitamina A
- Vitamina C
- Potasio
- Ácido fólico (un tipo de vitamina B)
- Fibra

1. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Vital Signs: Fruit and Vegetable Intake Among Children – United States, 2003-2010. March 2014. Disponible en http://www.cdc.gov/vitalsigns/fruit-vegetables



El ícono de ***MiPlato*** nos recuerda hacer que la mitad de nuestro plato tenga frutas y vegetales. Trata de seguir este consejo para asegurarte de que tu familia esté comiendo lo suficiente. ¡Las frutas y los vegetales también son buenas opciones para las meriendas! Para averiguar cuántas tazas de frutas y vegetales al día necesitan exactamente todos los miembros de tu familia, visita https://www.supertracker.usda.gov.