



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.



### 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.<sup>1</sup>
- ¡Solo el 7% consume suficientes vegetales!

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>.

¡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.

