

Newsletter Article

Use this article in your organization's publications. Be sure to include the credit, "Proporcionado por Harvard Prevention Research Center sobre la Nutrición y la Actividad Física y la YMCA de USA."

Frutas y Verduras Para Una Mejor Salud.

Hay un refrán que dice, "A diario una manzana, es cosa sana". Sin embargo, la mayoría de los niños (y los adultos) en los EEUU no comen las 5 porciones diarias recomendadas de frutas y verduras. Sirva una fruta o verdura con cada comida y merienda para que los niños consuman sus 5 frutas y verduras diarios.

Este mes su hijo/a explorará un arco iris de frutas y verduras en el programa después de clases [insert program name].

Los mensajes claves para los padres son:

- ¡Que sean cinco! Coma 5 o más frutas y verduras (combinados) cada día.
- Sirva una fruta o verdura con cada comida y merienda, aún cuando su hijo/a no siempre los coma.
- Interese a su hijo/a en la alimentación saludable. Pídale a su hijo/a que ayude a escoger las frutas y verduras que compre para la familia y escoja cuáles servir con la comida.
- Estimule a su hijo/a a que al menos "pruebe un bocado" de cada fruta y verdura que sirva.

Los mensajes claves para los niños son:

- ¡Que sean cinco! Come 5 o más frutas y verduras (combinados) cada día.
- Trata de comer una fruta o verdura con cada comida y merienda.
- ¡Prueba un bocado! No temas probar una nueva fruta o verdura; lo más probable es que te guste.

Nuestro objetivo es ayudar a los niños a disfrutar de las frutas y verduras mediante pruebas de sabor y otras actividades divertidas relacionadas con los alimentos.

Las frutas y verduras son importantes porque proporcionan vitaminas, minerales y fibra. Una dieta alta en frutas y verduras puede ayudar a los niños a crecer y combatir enfermedades. También ofrece protección contra las enfermedades cardíacas, ataques cerebrovasculares, alta presión y algunos tipos de cáncer. La fibra y el agua de las frutas y verduras también ayudan a que el cuerpo se siente satisfecho.

¿Cómo agregar más frutas y verduras a la dieta de su familia? La clave es tener los alimentos disponibles y ser un buen modelo de conducta de hábitos saludables.

CONSEJOS PARA TENER ÉXITO

- **Sirva frutas y verduras con cada merienda y comida.** Aunque sus hijos no siempre las coman, sívalas como opción en toda oportunidad. No olvide incluirlas en las meriendas y almuerzos para la escuela.
- **Interese a sus hijos.** Invite a sus hijos a ayudar a preparar y cocinar las comidas. Es más probable que prueben las comidas nuevas cuando ayudan.
- **Sea un buen modelo.** Sirva y coma una variedad de frutas y verduras con cada comida y merienda. ¡Los niños aprenden buenos hábitos de sus padres!
- **Empiece temprano.** Introduzca las frutas y verduras temprano en la vida de los niños. Siga sirviéndolos con frecuencia.
- **Esté preparado.** Mantenga una cantidad de frutas y verduras ya cortados y preparados para merendar en el refrigerador. Guardalos en recipientes transparentes y póngalos a nivel de la vista.
- **Intercambie por algo mejor.** Pida una ensalada en lugar de papas fritas cuando coma afuera.
- **No se exceda en el jugo.** El servir jugo 100% no es sustituto para la fruta entera. Limite el porción de jugo 100% a 4 onzas por día.

Recuerde que, como padre, usted es la persona más importante al decidir lo que se sirve con cada comida. Dé un buen ejemplo comiendo y sirviendo frutas y verduras cada día. Para más información, buenas recetas e ideas para meriendas, visite:

<http://www.5aldia.org/>

Side bar:

¡Las frutas y verduras son meriendas fáciles y sabrosas!

- Rodajas de manzana y mantequilla de maní
- Rodajas de pepinillo, queso y galletas de trigo integral
- Tortillas de maíz con frijoles, queso y salsa
- Zanahorias tiernas y paté de garbanzo
- Frutos secos como pasas, piña y albaricoques con nueces y semillas de girasol

Email Message

Use this sample message to communicate with parents by email.

Subject: Consejos útiles para lograr hábitos saludables: ¡Coma sus 5 porciones de frutas y verduras!

Estimados Padres de [insert program name]:

Este mes su hijo/a explorará un arco iris de frutas y verduras en el programa después de clases [insert program name].

Los mensajes claves para los padres son:

- ¡Que sean cinco! Coma 5 o más frutas y verduras (combinados) cada día.
- Sirva una fruta o verdura con cada comida y merienda, aún cuando su hijo/a no siempre los coma.
- Interese a su hijo/a en la alimentación saludable. Pídale a su hijo/a que ayude a escoger las frutas y verduras que compre para la familia y escoja cuáles servir con la comida.
- Estimule a su hijo/a a que al menos "pruebe un bocado" de cada fruta y verdura que sirva.

Los mensajes claves para los niños son:

- ¡Que sean cinco! Come 5 o más frutas y verduras (combinados) cada día.
- Trata de comer una fruta o verdura con cada comida y merienda.
- ¡Prueba un bocado! No temas probar una nueva fruta o verdura; lo más probable es que te guste.

Nuestro objetivo es ayudar a los niños a disfrutar de las frutas y verduras mediante pruebas de sabor y otras actividades divertidas relacionadas a los alimentos.

Usted puede apoyar este objetivo reforzando los mensajes clave en el hogar y siguiendo estos **Consejos útiles para lograr hábitos saludables:**

- **Sirva frutas y verduras con cada merienda y comida.** Aunque sus hijos no siempre las coman, sívalas como opción en toda oportunidad. No olvide incluirlas en las meriendas y almuerzos para la escuela.
- **Interese a sus hijos.** Invite a sus hijos a ayudar a preparar y cocinar las comidas. Es más probable que prueben las comidas nuevas cuando ayudan.
- **Sea un buen modelo.** Sirva y coma una variedad de frutas y verduras con cada comida y merienda. ¡Los niños aprenden buenos hábitos de sus padres!
- **Empiece temprano.** Introduzca las frutas y verduras temprano en la vida de los niños. Sigue sirviéndolos con frecuencia.
- **Pruebe las frutas y verduras congelados y enlatados.** Son más baratos y fáciles de preparar. Seleccione la fruta enlatada en 100% jugo y compre los verduras enlatados que sean bajos en sal.
- **Intercambie por algo mejor.** Pida una ensalada en lugar de papas fritas cuando coma afuera.
- **No se exceda en el jugo.** El servir jugo 100% no es sustituto para la fruta entera. Limite el porción de jugo 100% a 4 onzas por día.

¿Quiere aprender más? Para información sobre los beneficios de las frutas y verduras visite: <http://www.5aldia.org/>