

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 diarias.

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 variedad de frutas y verduras de distintos colores.
- Sea un buen modelo de conducta saludable para sus hijos comiendo frutas y verduras.

Los mensajes claves para los niños son:

- ¡Que sean cinco! Coma 5 o más frutas y verduras (combinados) cada día.
- Trate de comer una fruta o verdura con cada comida y merienda.
- Las frutas y verduras vienen en muchísimos colores. Trate de comer los más colores distintos que pueda.

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 contienen 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 sentirse lleno.

¿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 sirviéndolas a menudo.
- **Esté preparado.** Mantenga una cantidad de frutas y verduras ya cortadas y preparadas para merendar en el refrigerador. Guárdalos en recipientes transparentes y póngalas 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 sustituye a la fruta entera. Limite el jugo 100% a 4 onzas por día.

Recuerde que, como padre, es usted la persona más importante al decidir lo que se sirve con cada comida. Dé un buen ejemplo comiendo y sirviendo a diario frutas y verduras. Para más información y buenas recetas e ideas para meriendas visite, <http://www.5aldia.org/>

Side Bar:

¡Las frutas y verduras son meriendas fáciles y sabrosas!

- Zanahorias y paté de garbanzo
- Palitos de apio con mantequilla de maní y pasas
- Galletas de trigo integral con rodajas de queso y tomate
- Tortillas de maíz con frijoles, queso y salsa
- 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 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 variedad de frutas y verduras de distintos colores.
- Sea un buen modelo de conducta saludable para sus hijos comiendo frutas y

verduras.

Los mensajes claves para los niños son:

- ¡Que sean cinco! Coma 5 o más frutas y verduras (combinados) cada día.
- Trate de comer una fruta o verdura con cada comida y merienda.
- Las frutas y verduras vienen en muchísimos colores. Trate de comer los más colores distintos que pueda.

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 sirviéndolas a menudo.
- **Pruebe las frutas y verduras congeladas y enlatadas.** Son más baratas 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 sustituye a la fruta entera. Limite el 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/>.