

## Frutas y verduras: Consuma 5 a 9 ó mas porciones al día para gozar de buena salud

### ¿Por qué?

Las frutas y las verduras proporcionan vitaminas, minerales y fibra. Una dieta rica en frutas y verduras puede ayudar a los niños a crecer y a combatir las enfermedades. Además los protege contra las insuficiencias cardíacas, derrame cerebral, hipertensión arterial y posiblemente algunas formas de cáncer. La fibra y el agua en las frutas y las verduras lo ayudan a sentirse satisfecho y a evitar comer de más.



### Cómo incrementar las frutas y verduras en la dieta de su familia

Como padre, USTED tiene la mayor parte del control sobre lo que sus hijos comen —o por lo menos sobre los alimentos de que dan para elegir. Usted desempeña un papel importante para crear hábitos de alimentación sanos, comprando y preparando alimentos saludables y programando las comidas y los refrigerios. Aquí van unas formas simples para que sus hijos aprendan a disfrutar de las frutas y las verduras.

#### CONSEJOS PARA LOGRAR EL ÉXITO

- Presente las verduras y las frutas **en etapas tempranas** (durante la infancia y los 2 primeros años) y continúe sirviéndolas **frecuentemente**. ¡La repetición es la clave, por lo tanto no se rinda!
- **Esté preparado**. Siempre mantenga en el refrigerador una selección de frutas y verduras cortadas para consumir como refrigerio. Consérvelas en contenedores transparentes al nivel de los ojos.
- Sirva una verdura o una fruta en **cada** comida y refrigerio, incluyendo los alimentos que se envían a la escuela.
- **Agregue verduras extra** a las comidas que se preparan en casa o a las comidas preparadas.
- **No abuse de los jugos**. El jugo que es 100% fruta es saludable, pero no sustituye a una fruta fresca. Limite el jugo a 12 onzas (350 mililitros) por día a niños de más de 6 años de edad y sirva sólo 4-6 onzas (120-180 mililitros) por día a niños de 6 años de edad y menores.
- Sirva frutas como refrigerios y postre—intente mezclar fruta congelada en los licuados.

**Para obtener más información:** Visite la página

<http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/fruits.html> o [www.5aday.com](http://www.5aday.com)

Proporcionado por el Centro de Investigación Preventiva en  
Facultad de Salud Pública de Harvard

© 2005, Presidente y Miembros del Harvard College  
[www.hsph.harvard.edu](http://www.hsph.harvard.edu)