

La Fruta Sabrosa

Comer una variedad de frutas es importante para la salud.

Los niños necesitan de 2-3 frutas al día. Cada fruta contiene diferentes vitaminas y minerales, así que es mejor tener variedad.

¿SABÍAS QUE?

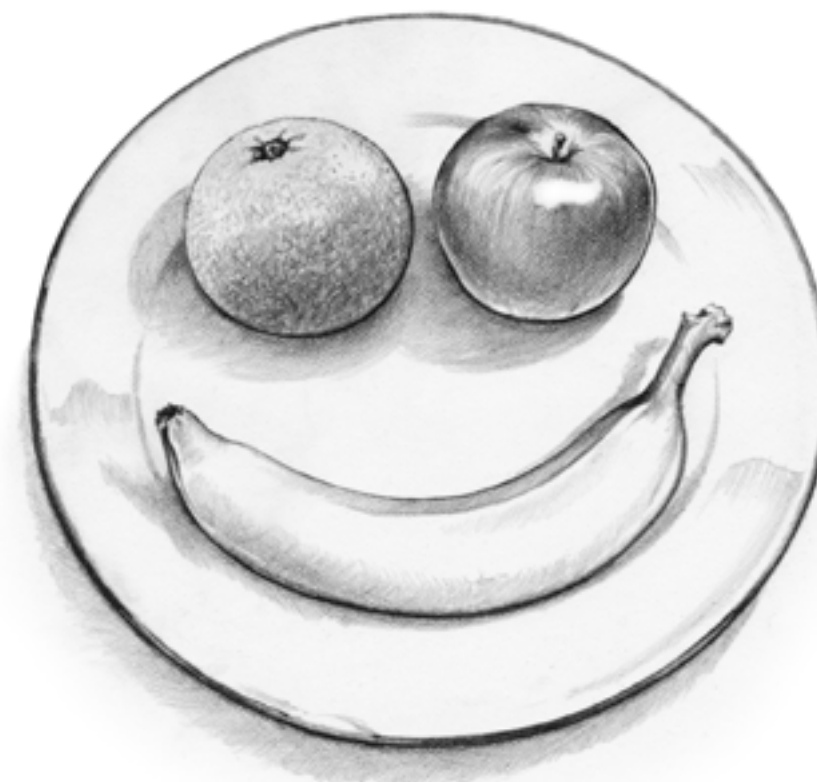
- Las frutas se pueden comer frescas, enlatadas, congeladas o secas.
- Las frutas son una excelente fuente de vitamina A, vitamina C, antioxidantes y fibra

¡La variedad es importante para una nutrición completa!

CONSEJOS/GUÍAS:

- Diferentes colores generalmente significa diferentes nutrientes.
- Los niños necesitan una variedad de frutas para obtener todos los nutrientes que necesitan sus cuerpos.
- ¡Desafía a tu familia a ver cuántas frutas diferentes pueden comer esta semana!
- Cuando compras frutas enlatadas, escoge las que están en empacadas 100% jugo de fruta o agua en lugar de jarabe.
- Si tu niño está comiendo fruta entera (fresca o congelada), no hay necesidad de tomar jugo de fruta.

*Los niños necesitan comer de
2-3 frutas todos los día!*



¡LA FRUTA ES UNA GRAN BOTANA!

- ¡Agrega una manzana o un plátano en el almuerzo de tu hijo!
- ¡Agarra una fruta entera, como una naranja o pera, para comer en el camino!
- Los niños comen con los ojos. Mantén un plato de fruta en la mesa de la concina de tu casa.
- Trata de servir nuevas frutas con yogur bajo en grasa o en licuados hecho con leche baja en grasa.