














## La Manera Fácil de Obtener 5 Porciones de Frutas y Vegetales por Día

### Sugerencias para los Padres

-  Mantenga a la mano un plato de fruta ya lavada en la cocina.
-  Involucre a los niños en la selección y preparación de las verduras. Llévelos a comprar los alimentos e invítelos a ayudar a preparar los mismos. Hay mayor probabilidad de que los niños prueben algo que ellos ayudaron a preparar.
-  Agregue frutas y verduras a sus comidas preferidas. Póngale guineos al cereal con leche. Sirva los “hotcakes o pancakes” con guineos, o manzanas. Prepare el arroz con ejotes, maíz o garbanzos. Haga quesadillas con aguacate y jitomate. Licuar pimientos morrones o chiles poblanos y agregue a las sopas o salsas. Las posibilidades son infinitas.
-  Prepare los “sándwiches” o emparedados con tomate, lechuga, repollo, cebolla, aguacate, chile o rábano.
-  Haga licuados de frutas y jugos naturales. Use fruta congelada para hacer una bebida estilo “frozen”.
-  Haga ensalada de frutas frescas para el desayuno o de postre.
-  Cuando haga ensalada de pollo, de atún o de pasta, agréguele verduras: zanahoria, champiñones, pimientos, cilantro, chícharos/arvejas, chayote, papa, ejotes, apio o aguacate. O use frutas como pasitas, manzanas o piña.
-  Acompañe y adorne sus platillos sencillos con chiles, aceitunas, perejil, cilantro, berro, lechuga, repollo, nopales, rábanos, brócoli y coliflor o con frutas como jícama, fresa, naranja, piña, mandarina, manzana, guineos o melón.
-  Comparta una fruta con sus hijos. Una fruta entera puede parecer demasiado para un niño pero con gusto lo compartirán si usted lo corta o prepara.
-  **Ponga un buen ejemplo.** Si los niños ven que sus padres elijen frutas y verduras entre comidas y al comer juntos también, es más probable que ellos prueben estos alimentos.
-  **Empiece a temprana edad.** Al igual que los niños adquieren el gusto de los dulces, ellos también adquieren el gusto de las frutas y verduras saludables.

Para más información en inglés, visite <http://www.5aday.com>.