

Coma por lo menos cinco frutas y vegetales al día.

5

Alimento para el pensamiento

¿Qué es una ración?

Para adultos:

- Una fruta entera del tamaño de una pelota de tenis.
- 1/2 taza de fruta o verdura picada.
- 1 taza de vegetales de hoja crudos.
- 1/4 de taza de fruta seca.

Para niños

- Del tamaño de la palma de la mano de ellos

Escoja según las estaciones

- Compre frutas y vegetales que estén en estación.
- No se le olvide que las frutas y los vegetales congelados están siempre disponibles y son una buena elección. Escoja los que tienen azúcares, sal o grasa naturales.



Las reglas de Redy

¡PRUEBE!

- Intente llevarse tres bocados a la boca. Ofrezca frutas y vegetales que no han probado antes preparados en formas diferentes e intente llevarse al menos tres bocados a la boca- Se puede llevar de 7-10 veces antes de cogerle el gusto a un alimento.
- Muchas frutas y vegetales saben muy rico con una salsa o aderezo. Pruebe un aderezo de salsa con poca grasa con algún yogur u obtenga la proteína de la crema de cacahuete.
- Haga un batido de fruta con yogur con poca grasa.

¡MEZCLE!

- Agréguelos a las comidas que usted hace así como la pasta, las sopas, los guisos, la pizza, el arroz, etc.
- Agréguelos fruta al cereal, los panqueques y otras comidas del desayuno.
- Déle buen ejemplo a su familia y cómase por lo menos un vegetal en cada comida.

¡CORTE!

- Lave y pique los vegetales y las frutas para que queden listos de sacar y comer.
- La mayoría de la gente prefiere los alimentos crujientes a los blandos. Disfrútelos frescos medio al vapor.



¿Sabía usted?

- Una dieta rica en frutas y vegetales ofrece las vitaminas y minerales que son importantes para el desarrollo y la función óptima del sistema inmunológico.
- La hora de las comidas en familia:
 - No le resté importancia a las horas de las comidas con la familia: Tómese de 10-15 minutos para sentarse en familia.
 - Involucre a su familia para que planeen y preparen las comidas.

De buen ejemplo.

Coma frutas y vegetales de bocadillos. Haga que la familia ayude a planear y a preparar las comidas.

