



Conociendo los Grupos de Alimentos

Las frutas: coloridas, dulces, satisfacen y son muy buenas para usted

Elija frutas como parte de una dieta saludable, las frutas agregan variedad a sus alimentos. Disfrute de los diversos colores y texturas que la fruta agrega a sus platillos. Morado, rojo, verde, anaranjado, azul y amarillo todo un arcoíris de frutas que le ayudan a disfrutar más sus alimentos, y son muy buenas para usted! Las frutas le ayudan a reducir el riesgo a desarrollar enfermedades del corazón, diabetes y algunos tipos de cáncer. Y el potasio en algunas frutas (plátanos, melón blanco, melón y jugo de naranja) ayuda a mantener la presión arterial baja.

¡Frescas, congeladas, enlatadas y deshidratadas... que sabrosas!

Cuando no están en temporada o disponibles, usted puede elegir frutas congelados, deshidratados o enlatados. Sirva la menor cantidad de jugo posible a su familia ¿Por qué? las frutas tienen fibra, lo cual le llena y tiene pocas calorías. Enteras o cortadas son una buena fuente de fibra; los jugos de frutas tienen muy poquita o nada de fibra.



Deje que su niño elija. Ayúdelos a escoger las frutas en el supermercado.

Lave y enjuague las frutas para tener alimentos limpios.

Recuerde enjuague frutas frescas bajo el chorro de agua antes de usarlas. Y cepille las de piel firme con un cepillo para vegetales.

¿Qué puede hacer para ayudar a su niño a elegir frutas

- Visite un mercado o una granja agrícola. Elija frutas de diferentes colores
- En muchos mercados ofrecen frutas para probar. Pruebe frutas nuevas con sus niños.
- Cuando sus niños llegan a casa tienen hambre. Tenga fruta lista para comer.
- Use frutas frescas o locales. Para encontrar un mercado local visite: <http://agebb.missouri.edu/fmktdir/index.htm>
- A los niños les gusta ayudar a elegir alimentos nuevos. Trate las ideas en la próxima página.

Recetas

Combinación de Frutas

Aquí hay algunas combinaciones de frutas para que usted pruebe en ensaladas y las prepare en casa. ¿Cuántas combinaciones puede hacer usted y su niño? Las posibilidades son interminables!



Haga ejercicios aerobics, todos los días y de cualquier manera



La actividad física es parte de la buena salud. Haga del tiempo familiar tiempo de actividad física. Incluya actividad aeróbica todos los días. ¿Qué es la actividad aeróbica?

- Bailar
- Montar bicicleta
- Nadar
- Brincar la cuerda
- Deportes como futbol o hockey



Inscríbese y reciba este boletín gratis en: <http://missourifamilies.org/newsletter/>