



# VERDURAS Y FRUTAS:

## Cuánto ofrecer cada día

La mitad de los alimentos que ofrece cada día deben ser verduras y frutas. Una manera sencilla de hacer esto es incluir al menos una verdura o fruta con cada comida y cada merienda.

 Note que los tamaños de las porciones son **diferentes** para los niños pequeños, los niños preescolares y los adultos. Use las porciones recomendadas como guía (no como regla) para las cantidades que ofrece a su niño.

### NIÑO PEQUEÑO

1 año y 2 años

 **Verduras** 3 porciones de niño pequeño cada día

1 PORCIÓN DE NIÑO PEQUEÑO ES:

- ¼ a ½ taza verduras cocidas o picadas
- ¼ a ½ taza jugo de verduras 100%

 **Frutas** 3 porciones de niño pequeño cada día

1 PORCIÓN DE NIÑO PEQUEÑO ES:

- ¼ a ½ taza frutas picadas, cocidas o enlatadas
- ¼ a ½ taza jugo de frutas 100%

**NOTA:** Limite el jugo de frutas a 4 onzas (½ taza) al día

### NIÑO PREESCOLAR

3 años y 4 años

 **Verduras** 3 porciones de niño preescolar cada día

1 PORCIÓN DE NIÑO PREESCOLAR ES:

- ½ taza verduras cocidas, crudas (no duras) o picadas
- 1 taza verduras de hoja crudas
- ½ taza jugo de verduras 100%

 **Frutas** 2 a 3 porciones de niño preescolar cada día

1 PORCIÓN DE NIÑO PREESCOLAR ES:

- ½ cup chopped, fresh, or canned fruit
- ½ taza jugo de frutas 100%

**NOTA:** Limite el jugo de frutas a 4 onzas (½ taza) al día

 Evite las frutas secas para niños menores de 4 años.

**\*\*\***  
Corte los alimentos en trozos pequeños. Para los niños menores de 4 años, los trozos deben ser de menos de ½ pulgada.



**\*\*\***  
La fruta seca puede causar ahogo y no se debe dar a los niños menores de 4 años. Está bien si está picada finamente.

**\*\*\***  
No se preocupe que su niño debe terminar toda la comida en su plato. El hambre de su hijo cambiará de un día a otro. Eso está bien.





# VERDURAS Y FRUTAS:

## Cuánto ofrecer cada día



### En esta lección aprenderá:

- Maneras de ahorrar dinero cuando compra verduras y frutas
- Ideas para comidas y meriendas para ayudar a sus niños a comer más verduras y frutas
- Cómo comprar y almacenarlas para que duren más tiempo

### Para empezar:

- Visite [wichealth.org](http://wichealth.org)
- Seleccione Inscríbese
- Ingrese su información
- Elija un nombre de usuario y una contraseña
- Seleccione Empezar
- Elija la categoría: **Elegir alimentos saludables**
- Elija la lección: **Manténgase sano con verduras y frutas**

#### ADULTO

No embarazada

#### **Verduras** 3 porciones de adulto cada día

##### 1 PORCIÓN DE ADULTO ES:

- 1 taza verduras crudas o cocidas
- 2 tazas verduras de hoja crudas
- 1 taza jugo de verduras 100%

#### **Frutas** 2 porciones de adulto cada día

##### 1 PORCIÓN DE ADULTO ES:

- 1 taza frutas crudas o cocidas
- 1 taza jugo de frutas 100%
- ½ taza fruta seca

#### ADULTO

Embarazada o lactante

#### **Verduras** 3 a 3 ½ porciones de adulto cada día

##### 1 PORCIÓN DE ADULTO ES:

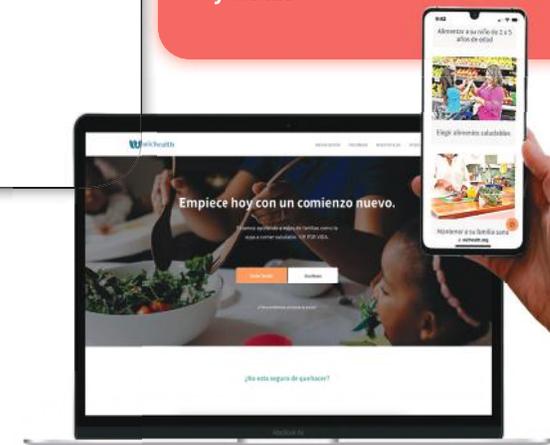
- 1 taza verduras crudas o cocidas
- 2 tazas verduras de hoja crudas
- 1 taza jugo de verduras 100%

#### **Frutas** 2 porciones de adulto cada día

##### 1 PORCIÓN DE ADULTO ES:

- 1 taza frutas crudas o cocidas
- 1 taza jugo de frutas 100%
- ½ taza fruta seca

\*\*\*  
La mayoría de sus  
elecciones deben  
ser frutas, no jugo.



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.