



Coma un ARCO IRIS DE VERDURAS

Haga que su plato brille con verduras rojas, naranjas y verde oscuros. Están llenas de vitaminas y minerales. Cuando se come una variedad de verduras, es más probable que obtenga los nutrientes que su cuerpo necesita.

HAY 4 GRUPOS DE VERDURAS

Coma una variedad de cada grupo de verduras durante la semana. Aquí están algunos ejemplos de verduras en cada grupo:

1 VERDURAS DE HOJA VERDE OSCURO

brócoli
lechuga romana
espinaca
acelga
col rizada



3 VERDURAS CON ALMIDÓN

elote
papas
yuca
plátanos machos



2 VERDURAS ROJAS Y NARANJAS

tomates
zanahorias
calabaza
chiles morrones
rojos y naranjas
camotes



4 OTRAS VERDURAS

calabacita
berenjena
ejotes
lechuga iceberg
cebollas
pepinos
repollo
apio
hongos
chiles morrones verdes



IDEAS DE ACTIVIDADES

VISITEN LA BIBLIOTECA.

Pida al bibliotecario libros sobre verduras o frutas. También puede preguntar si hay libros en español:

Fruits and Vegetables / Frutas y vegetales

de Gladys Rosa-Mendoza

Verduras/ Vegetables

de Sarah Anderson

Me Encanta Comer Frutas y Verduras

de Shelley Admont

DEJE QUE LOS NIÑOS AYUDEN.

En la cocina, ellos pueden practicar con colores, formas y tamaños. ¡Lavar verduras y romper hojas son buenas maneras en que pueden ayudar! También es un buen momento para compartir tiempo juntos.

Coma un ARCO IRIS DE VERDURAS



*MANTENGA TODO LIMPIO

- Siempre **lávese las manos** antes de preparar, ofrecer o comer comida.
- **Enjuague las verduras** antes de prepararlas o comerlas. Bajo agua limpia corriente, frote las verduras con las manos para eliminar tierra, residuos y bacterias.
- Seque con una toalla limpia de tela o de papel. Mientras hace las compras, prepara comidas o almacena los alimentos, **mantenga las verduras separadas de las carnes**, aves y mariscos crudos.



*PREVENGA EL AHOGO

- Los niños pequeños siempre deben **sentarse mientras comen**.
- Corte los alimentos en trozos pequeños y recuérdale a su niño a tomar bocados pequeños y a masticar **completamente antes de tragar**.
- Para los niños menores de 4 años, **cocine a vapor las verduras duras hasta que queden suaves**.
- Corte las verduras cocidas **en trozos pequeños**, no en rebanadas redondas en forma de moneda. Quite las semillas y las cáscaras duras.
- **Machaque** los frijoles cocidos.
- **La fruta seca** puede causar ahogo y no se debe dar a los niños menores de **4 años**. **Está bien** si está picada finamente.

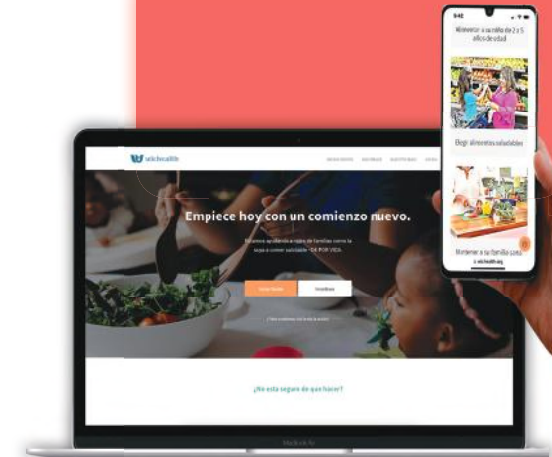


En esta lección aprenderá:

- 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
- 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**



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.