

**Come frutas
y verduras
coloridas**



Come frutas y verduras de muchos colores diferentes.

Esto ayuda a que tu cuerpo obtenga la variedad de nutrientes que necesita para crecer y mantenerse sano

Todas las frutas y verduras contienen vitaminas, minerales y fibra importantes. La fibra ayuda con:

- estreñimiento
- diarrea
- reducción del nivel de azúcar en sangre



¡Consejo útil! Come frutas y verduras de todos los colores del arcoíris

Construye un plato colorido

Llena la mitad de tu plato con frutas y verduras en cada comida. Trata de comer frutas y verduras de estos **5 grupos de colores**:



rojo

Beneficia a tu corazón y puede reducir tus probabilidades de padecer algunos tipos de cáncer

Ejemplos: fresas, tomates, pimientos rojos



naranja

amarillo

Mantiene tus ojos sanos y ayuda a tu cuerpo a sanar

Ejemplos: zanahorias, camotes, naranjas



verde

Mantiene sano el sistema inmunológico, fortalece los huesos y ayuda a la digestión

Ejemplos: espinacas, kiwi, brócoli



morado

azul

Ayuda a la memoria y protege el cuerpo a medida que envejecemos

Ejemplos: arándanos azules, berenjena, repollo morado



blanco

marrón

Ayuda a combatir las enfermedades y mantiene los huesos fuertes

Ejemplos: champiñones, coliflor, cebollas

¡Haz que las frutas y verduras sean divertidas!

Las familias pueden comer más frutas y verduras cuando lo hacen juntas. Es más probable que los niños prueben los alimentos que ellos mismos ayudan a elegir o preparar.



Consejo 1 Visita un mercado agrícola. Tu familia podrá ver y probar muchas frutas y verduras diferentes.

.....



Consejo 2 Deja que tus hijos elijan frutas o verduras de cada color. Utiliza lo que elijan en las comidas o bocadillos de esa semana.

.....



Consejo 3 Haz que tu plato sea colorido. Puedes añadir frutas y verduras de diferentes colores a tus comidas y bocadillos.



Consejo 4 Lee libros sobre frutas y verduras con tus hijos. Pídeles que inventen sus propias historias divertidas y que las compartan durante las comidas o las meriendas.



Consejo 5 Pídeles a tus hijos que te ayuden a lavar, cortar o cocinar frutas y verduras en la cocina.



Formas de añadir más nutrientes a tus comidas y meriendas:

- Añade fruta a los cereales del desayuno, a los panqueques y al yogur.
- Añade verduras o hierbas frescas a sopas, platos de arroz y guisos.
- Mantén las frutas y verduras cortadas listas en el refrigerador para preparar una ensalada o un bocadillo rápido.
- Sirve fruta o verdura con cada comida y merienda.
- ¡Pequeños cambios pueden ayudar a que tu familia coma más frutas y verduras cada día!



¡Saca más provecho de tus beneficios de WIC!

Obtienes **\$3 adicionales** en beneficios por frutas y verduras cuando eliges frutas o verduras en lugar de jugo. Si deseas jugo, tu asesor de WIC puede ayudarte.

Ensalada de frutas increíble

Ingredientes:

- 2 tazas de **hojas de lechuga**
- 1 taza de trozos de **piña enlatados en jugo**, escurridos (reserva 3 cucharadas del jugo)
- 3 cucharadas de **jugo de piña**
- 3 **kiwis**, pelados y cortados en rodajas
- 1 **naranja**, pelada y cortada
- ½ taza de **frambuesas**
- 1 taza de **fresas** en rodajas
- 2 cucharaditas de **zumو de limón fresco**
- (Opcional) ½ taza de **yogur bajo en grasa de cualquier sabor**



✓ **Los ingredientes en letras negras** son aprobados por WIC.



Instrucciones:

1. Coloca las hojas de lechuga lavadas y picadas en una ensaladera grande.
2. Añade trozos de piña, fresas, kiwi, naranja y frambuesas.
3. En un tazón pequeño, mezcla el jugo de piña y el zumo de limón para hacer un aderezo. Si vas a añadir yogur, mézclalo con la mezcla de jugos para obtener un aderezo cremoso.
4. Rocía la mezcla de aderezo sobre la ensalada. Servir.

Adaptado de "Amazing Fruit Salad", CalFresh Healthy Living

Quesadillas de verduras

Ingredientes:

- Aceite de cocina en aerosol
- ½ taza de **pimiento verde** picado
- ½ taza de **tomate** picado
- 2 cucharadas de **cilantro fresco** picado
- 4 tortillas de harina (de 6 pulgadas)
- ½ taza de **queso Cheddar** rallado
- Opcional: ½ taza de **maíz congelado**, descongelado
- Opcional: ½ taza de **cebollitas** picadas

✓ **Los ingredientes en letras negritas** son aprobados por WIC.

Instrucciones:

1. Rocía una sartén mediana con aceite de cocina en aerosol.
2. Cocina el pimiento y el maíz hasta que se ablanden, aproximadamente 5 minutos.
3. Añade cebolla verde y tomate. Cocina hasta que esté bien caliente. Luego, agrega el cilantro.
4. Calienta las tortillas en una sartén grande a fuego alto.
5. Coloca cantidades iguales de queso y verduras en cada tortilla. Dobla por la mitad y continúa cocinando hasta que el queso se derrita. Servir.

Adaptado de “Vegetable Quesadillas”, CalFresh Healthy Living





California Department of Public Health, California WIC program
Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

1-800-852-5770 | MyFamily.WIC.ca.gov
(Spanish) 04/26