

diversión para



familias saludables

¡Disfrute las frutas enteras!

Haga cada bocado contar...más frutas y vegetales

niños y niñas de 2 años

niñas de 3 años

1 taza de fruta

niños de 3 años

niños y niñas de 4 ó 5 años

1 ½ taza de fruta

¿Qué equivale a ½ taza?

½ taza de frutas – machacadas, rebanadas o picadas

4 onzas de jugo de frutas al 100%

¼ de taza de frutas secas

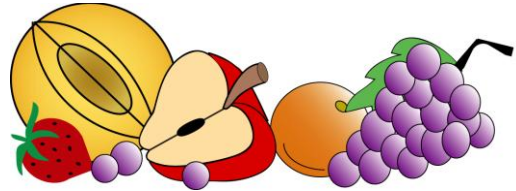
Limite los jugos de frutas a 6 onzas al día.

¡Disfrute las frutas enteras!

Frutas divertidas para los niños

- ♥ **Frutas con salsa:** Moje rodajas de manzanas y peras, y uvas partidas en dos, en crema de cacahuete o yogur con sabor.
- ♥ **Batido de frutas:** Corte fruta fresca (melones, fresas, arándanos, duraznos y peras) en trozos grandes y congélelos. Para una merienda rápida, bata la fruta congelada en una licuadora.
- ♥ **¡Fruta rápida!** Manzanas, naranjas, bananas, peras, duraznos, arándanos y fresas son meriendas fáciles de llevar para los niños hambrientos.
- ♥ **Sándwich de crema de cacahuete con frutas:** Agregue rodajas de bananas, fresas, duraznos o mandarinas a su sándwich de mantequilla de cacahuete.

Diciembre



Meriendas sencillas

- 😊 Pele una naranja y sepárela en gajos.
- 😊 Haga rebanadas de un plátano.
- 😊 Parta unas uvas en dos.
- 😊 Haga rebanadas de manzanas, mangos, papayas o kiwi.
- 😊 Corte trozos de melón o sandía.
- 😊 Fresas, arándanos o frambuesas.
- 😊 Sirva fruta en conserva: duraznos, peras, albaricoques o mandarinas.
- 😊 Sirva puré de manzana.
- 😊 Moje galletas *graham* con puré de manzana.
- 😊 Parta un kiwi en dos y cómalo con una cuchara.

¡Escoja fruta conservada en su propio jugo o agua!

Duraznos conservados en almíbar espeso: 3.3 cucharaditas de azúcar

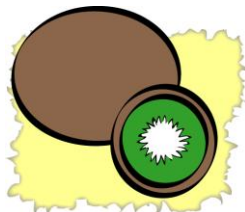
Duraznos conservados en almíbar ligero: 2.2 cucharaditas de azúcar

Duraznos conservados en jugo: 1.7 cucharaditas de azúcar

Duraznos conservados en agua: .8 cucharaditas de azúcar

(raciones de 1 taza)

Los duraznos y los jugos tienen azúcar natural.



Protéjase del frío y disfrute el invierno!

Mueva más...observa menos

- ❄ **¡Juegue al aire libre!** Los niños que salen a jugar al aire libre son más activos. Camine hasta el parque o el patio de juegos de la escuela.
- ❄ **¡Palee la nieve!** Compre una pala pequeña para su niño. Pídale que la ayude a palear la nieve. A los niños pequeños les encanta copiar lo que hacen sus padres.
- ❄ **Haga ángeles de nieve.** Tírese de espaldas en la nieve. Mueva sus brazos hacia arriba y hacia abajo para crear las “alas” en la nieve.
- ❄ **Construya fuertes o casas de nieve.** Haga caminos en la nieve. Juegue a los agarrados en la nieve.
- ❄ **Construya un muñeco de nieve.** Forme tres bolas grandes de nieve y colóquelas una encima de la otra. Use piedras y palitos para formarle la cara. Vista su muñeco de nieve con ropas viejas.
- ❄ **Cree animales de nieve.** Construya un gato, un perro, una serpiente, un oso o un puerco de nieve.
- ❄ **Dé un paseo por el parque o el zoo.** Háblele a su niño sobre cómo viven y duermen los animales durante el invierno.



¿Jugo o agua azucarada?

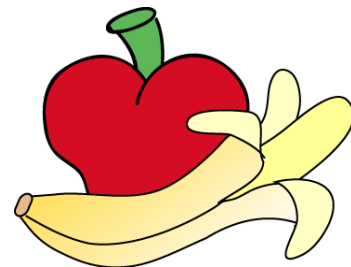
Haga cada sorbo contar...
más bebidas saludables

Hay muchas “bebidas de frutas” que son poco nutritivas y tienen mucha azúcar.

Algunas sólo tienen 10%
de jugo de fruta.
Algunas tienen 25%.

¡Compre lo mejor!
¡Compre jugo de fruta
al 100% para su niño!

los verdaderos jugos naturales no tienen
azúcar agregada.



Prepare “Banana con hormigas”

Corte una banana a lo largo.
Únteles un poco de mantequilla de
cacahuete.

Coloque pasas encima, ¡y a comer!

USDA es un proveedor y empleador que ofrece
oportunidad igual para todos.

Este material se desarrolló con fondos
proporcionados por el Supplemental Nutrition
Assistance Program (SNAP en inglés) del
Departamento de Agricultura de los EE.UU.
(USDA siglas en inglés).