

# Frutas y verduras.

Coma con mucho color y viva con mucha salud.

Para Padres: Edición para Escuela Primaria.

Anime a sus hijos a comer frutas y verduras.

¿Para quién? Los niños y sus padres.

¿Por qué es una buena idea? Porque comer frutas y verduras es sano y delicioso.

## ● Búsqueda en el Supermercado

Finjan que la habitación donde están es un supermercado. Esconda las frutas y verduras por todo el “supermercado” y déles a sus hijos una “lista de compras” y una bolsa para que echen las compras. ¡El que encuentre más artículos de la lista es el que gana!

## ● Diversión en una Excursión con Frutas y Verduras

Ponga una manta en el suelo y traiga una canasta llena de frutas y verduras. Este es un juego de memoria divertido para que lo jueguen mientras comen sus bocadillos: El primer niño comienza diciendo “Voy a una excursión y tomo una manzana”. El siguiente niño dice lo mismo, pero agrega otra fruta o verdura. Por ejemplo, “Tomo una manzana y una pera”. El juego sigue con cada niño repitiendo lo que dijo el anterior y añadiendo algo más. Vea que tanto pueden durar los niños sin olvidar la lista del niño anterior.

## ● ¡Las Frutas y Verduras También Tienen Familias!

Reúna todos los tipos de frutas y verduras en todas las formas diferentes. Póngalas en la mesa y haga que los niños las organicen en familias. Primero vea quién puede formar la familia más grande y luego explíqueles cómo cuentan las formas de frutas y verduras para su salud. Algunas ideas para empezar:

- Un grupo puede ser una manzana, un galón de jugo 100% de manzana, un frasco de compota de manzana y una bolsa de manzanas secas.
- Otro podría ser un ramo de uvas, un galón de jugo 100% de uva y una caja de pasas.
- Otro podría ser una lata de chícharos y chícharos congelados.

Visite [eatwellbewell.org](http://eatwellbewell.org) para más recursos.

Arizona Nutrition Network



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA para sus siglas en inglés). El Programa de Cupones para Alimentos ofrece asistencia relacionada a la nutrición para gente con bajos ingresos. Le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese al 1-800-352-8401. Esta institución brinda igualdad de oportunidades en el empleo y en los servicios que provee.

El logotipo de Más es Importante y las Frutas y Verduras — es de Marca Registrada y marca de servicio de la Fundación de Frutas y Verduras para una Mejor Salud (Produce for Better Health Foundation) y no se deben reproducir sin el consentimiento por escrito de Produce for Better Health Foundation.

