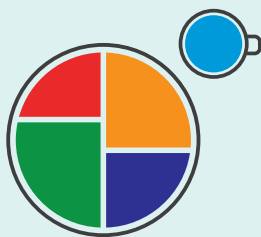




Cinco Porciones de Frutas y Verduras

¡Cada día para mantener a los niños fuertes, llenos de energía y listos para aprender!

Intente llenar la mitad del plato de su hijo con frutas y verduras.



Frutas | Verduras | Granos | Proteína | Lácteos



Moje

Salsas (salsas para mojar) como aderezos bajos en grasa, hummus o yogur le agregan sabor a las frutas y verduras.



Mezcle

Agregue frutas y verduras a la comida que usted ya prepara tal como cereal, sopa, pizza, arroz o panqueques.



Corte

Mantenga verduras y frutas lavadas y picadas o en rodajas en el refrigerador como refrigerio listo para llevar.



Mida

Use el puño o la palma de la mano de su hijo para medir una porción.



Atrium Health
Levine Children's

¡Inténtalo! ¡Come Un Arcoíris!

¡Decídase por los colores! Cuanto más color le agregue al plato de su hijo de las frutas y verduras de la Madre Naturaleza, más nutrientes obtendrá su hijo.

Los alimentos **rojos** son buenos para la salud del corazón y la sangre, y apoyan la función articular.

Los alimentos **anaranjados** ayudan a prevenir el cáncer y a reducir el riesgo de enfermedades del corazón.

Los alimentos **amarillos** son buenos para la piel, el corazón y ojos y mejora tu digestión y tu sistema inmunológico.

Los alimentos **verdes** son buenos para los huesos, también para desintoxicar el cuerpo y fortalecer tu sistema inmunológico.

Los alimentos **azules y morados** ayudan con la absorción de minerales y pueden mejorar tu memoria y la función cerebral.

Los alimentos **blancos** refuerzan los sistemas inmunológico y circulatorio, y pueden reducir el riesgo de cáncer.

Formas Divertidas Para Enseñarles a los Niños A Comerse el Arcoíris:

Cocinar Juntos. Haga una pizza de arcoíris, salsa, ensalada o un sándwich envuelto.

Probar Juntos. Llene cada sección de un molde para muffins con frutas y verduras de diferentes colores para que su hijo las pruebe.

Colorear Juntos. Pídale a su hijo que nombre las frutas y verduras por color y que las dibuje para hacer un arcoíris.

Comprar Juntos. En el supermercado, pídales a sus hijos que le ayuden a elegir frutas y verduras que sean un arcoíris de colores para probarlas en casa.



CINCO PORCIONES DE
FRUTAS Y VERDURAS



DOS HORAS O MENOS
TIEMPO DE PANTALLA



UNA HORA O MÁS
DE ACTIVIDAD FÍSICA



ZERO BEBIDAS
AZUCARADAS

Para más información visite
AtriumHealth.org/HealthyTogether