



# Hábitos Saludables. Vida Saludable.

**Objetivo**  
al menos **5** verduras y frutas al día – ¡o más!

## LA VIDA PUEDE SER MUY AJETREADA - HAGAN UN PLAN FAMILIAR PARA CONSUMIR MÁS VERDURAS Y FRUTAS:

- Intenten consumir un arco iris de verduras y frutas
- Planeen y preparen las comidas juntos
- Sea un ejemplo a seguir e intente añadir más verduras y frutas en su plato
- Coman juntos en familia tanto como puedan



## ¡¡INTÉNTELO!

- ¡Toma tres bocados! Pruebe verduras y frutas nuevas de distintas maneras e intente tomar tres bocados cada vez. Puede tomar hasta 7 veces o más antes de que empiece a gustarle.
- Compre verduras y frutas correspondientes a la estación del año. Las opciones congeladas o enlatadas siempre están disponibles.
- Busque verduras y frutas sin muchos ingredientes añadidos.

## Consejos Rápidos

- Las frutas y verduras pueden constituir una merienda saludable y rápida
- Mantenga un cuenco con frutas y verduras sobre el mostrador de la cocina listas para llevar
- Trocee verduras para tenerlas a mano – cómalas con aderezo de ensalada, yogur, o mantequilla de maní
- Prepare un batido tipo smoothie con verduras, frutas y yogur
- Añada frutas y verduras como un ingrediente adicional en sus comidas favoritas: pizza, pasta o en su cereal para el desayuno



## ¿Sabían que...?

El tamaño de una porción para su hijo es igual al tamaño de su mano.

Tamaño de la porción para adultos:

- La fruta entera es aproximadamente del tamaño de una pelota de tenis
- Una taza de hojas verdes crudas o ½ taza de verduras cocidas

