

LA HORA DE NIÑOS SALUDABLES

Enlatada, Frescas,
Congeladas o Secas

Grados 3-4

Noticias de Nutrición y Más Para su Familia



Queridos padres,

Su hijo/a ha estado aprendiendo el porqué es importante incluir frutas en nuestra dieta. Las frutas y jugos de frutas 100% suplen al cuerpo con cantidades importantes de Vitamina A, C y potasio. Las frutas también contienen agua que nuestro cuerpo necesita.

¿Cuánto deberíamos comer?

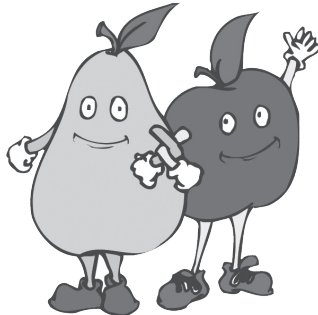
Los niños deberían comer cerca de dos tazas de frutas diariamente. Una taza de frutas o jugo de frutas 100% natural, o $\frac{1}{2}$ taza de frutas secas, lo que cuenta como una taza del grupo de las frutas. Examine la etiqueta de los jugos de frutas para asegurarse que está comprando jugo de frutas 100% natural. Algunos jugos en empaque no contienen mucho jugo natural.



Ideas divertidas sobre frutas

Aquí les daremos diferentes maneras de añadir frutas a su dieta:

- Envíe una caja de jugo de fruta 100% natural en la lonchera de su hijo/a en vez de soda o alguna bebida dulce.
- Echele al cereal bananas, fresas, melocotón durazno.
- Añada yogurt de frutas bajo en grasa para el desayuno o merienda.
- Añada piña, naranjas mandarinas o uvas a la ensalada verde.



Enlatada o Fresca, congelada o seca

No importa si la fruta es fresca, enlatada, congelada o seca, de cualquier manera es muy buena para usted. Las enlatadas son fáciles para almacenar. Las secas son fáciles para empacar en la lonchera o en la mochila. Las frutas frescas tienen mucho sabor y son buenas como merienda. Mantén una variedad de productos de fruta en tu refrigerador, congelador o en el gabinete.

La Vitamina C y las frutas cítricas

La Vitamina C es importante para ayudar al cuerpo a absorber el hierro y mantener los huesos y los dientes. La Vitamina C se disuelve con el agua y no se almacena en el cuerpo. Por esta razón necesitamos comer frutas y vegetales que contengan Vitamina C cada día. Las frutas cítricas y los jugos de frutas 100% natural hecha de frutas cítricas son una gran fuente de Vitamina C. Las naranjas, toronjas, limones, limas y clementinas son todas frutas cítricas.

Padres e hijos:

Las vitaminas A y C son nutrientes que nos ayudan a mantenernos saludables. La vitamina A es importante para tener ojos saludables. La vitamina C ayuda al cuerpo a absorber el hierro y a ayuda a desarrollar huesos y dientes fuertes. Utiliza la información en esta tabla para que te ayude a decidir cuáles frutas son la mejor fuente de Vitamina A y Vitamina C.

La Vitamina A me ayuda a ver mejor y a crecer.

Mira a la siguiente tabla. Ordena las frutas de acuerdo con la cantidad que contienen de Vitamina A. 1= lo más alto, 6= lo más bajo

Frutas	Porción	Cantidad de Vitamina A en esta ración (Unidades Internacionales, IU)	Orden
Banana	1 mediana	92	_____
Melón de pulpa anaranjada	1 taza en trozos	5,158	_____
Toronja	$\frac{1}{2}$ de una mediana	153	_____
Naranja	1 mediana	240	_____
Melocotón	1 mediano	465	_____
Sandía	1 taza en trozos	586	_____

La Vitamina C me ayuda a mantenerme saludable.

Mira a la siguiente tabla. Ordena las frutas de acuerdo con la cantidad que contienen de Vitamina C. 1= lo más alto, 6= lo más bajo

Frutas	Porción	Cantidad de Vitamina A en esta ración (Milligrams, mg)	Orden
Banana	1 mediana	10	_____
Melón de pulpa anaranjada	1 taza en trozos	68	_____
Toronja	$\frac{1}{2}$ de una mediana	42	_____
Naranja	1 mediana	75	_____
Melocotón	1 mediano	6	_____
Sandía	1 taza en trozos	15	_____

Respuestas: Vitamina A- 6, 1, 5, 4, 3, 2. Vitamina C- 5, 2, 3, 1, 6, 4.

