

# LA HORA DE NIÑOS SALUDABLES

Arcoiris de Frutas

Grados 3-4

Noticias de Nutrición y Más Para su Familia



## Queridos padres,

Su hijo/a ha estado aprendiendo más acerca de las frutas. Las frutas son una excelente fuente de vitaminas y minerales, como también de líquido y fibra. Debemos consumir cerca de 2 tazas en frutas o jugo de fruta 100% natural diariamente.

Las manzanas tienen cerca de 85% de agua. El agua es importante para nuestro cuerpo. Ayuda a mantener nuestra piel saludable y promueve buena digestión.

Es muy importante tomar suficiente agua durante el tiempo de calor para mantener nuestro cuerpo refrescado.

Sirva de buen ejemplo consumiendo frutas diariamente. Tenga frutas al alcance como merienda. Ofrezca alguna fruta o jugo de fruta 100% natural en cada comida.

Permita que su hijo/a le ayude cuando vaya a comprar frutas. Anímelos a que le ayude a lavarlas o a cortarlas cuando esté preparando la comida o la merienda.

## ¿Cuán grande es la cantidad que debemos comer?

Trate de consumir cerca de 2 tazas en fruta cada día. Algunas veces es difícil decidir cuántas frutas hay en una taza. Aquí le diremos cómo saberlo en una forma fácil de recordar cuánto es la cantidad que debe comer en frutas.

1 manzana pequeña= 1 taza-el tamaño de una pelota de béisbol

$\frac{1}{2}$  taza de fruta cortada= el tamaño del mouse de la computadora

$\frac{1}{2}$  taza de jugo= el tamaño de una cajita de jugo de 4 onzas

1 taza= una banana grande (8 pulgadas de largo)

1 taza=  $\frac{1}{8}$  de un melón de pulpa anaranjada (1 tajada)

$\frac{1}{2}$  taza= 16 uvas

$\frac{1}{2}$  taza= 4 fresas grandes

## Ponga un arcoiris en su plato

Es importante comer frutas y vegetales en una variedad de colores diariamente. Alimentos de diferentes colores nos suplen con distintas clases de nutrientes. Más adelante les mostraremos frutas de distintos grupos de colores. Trate de incluir cada día frutas de distintos colores o jugo 100% natural

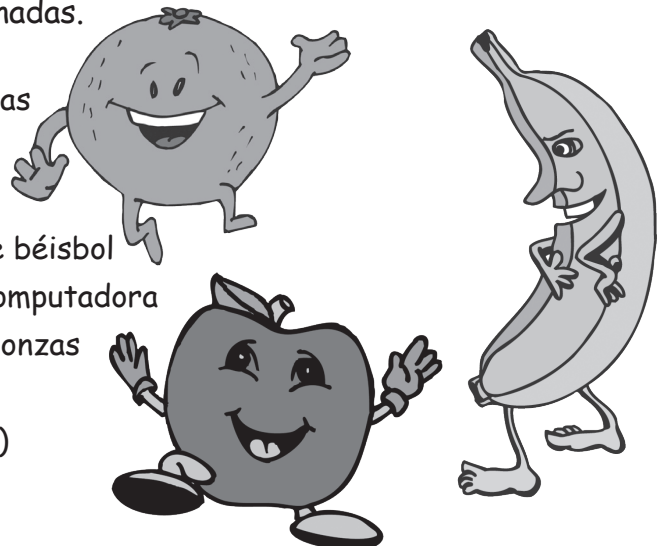
**Grupo Azul/Morado:** arándanos, uvas moradas, jugo de uvas moradas, zarzamoras, ciruelas moradas, ciruelas secas, pasas, baya del saúco.

**Grupo Verde:** Uvas verdes, peras verdes, agua cate, limas, kiwis, manzanas verdes, melón de pulpa verde.

**Grupo Blanco:** bananas, melocotones blancos, dátiles, peras color café, nectarinas blancas.

**Grupo Amarillo/Anaranjado:** naranjas, jugo de naranja, toronjas, jugo de toronja, clementinas, limones, melocotones, duraznos, melones, manzanas amarillas, mangó, nectarinas, papayas, peras amarillas, piñas, caqui, melón de agua amarillo.

**Grupo Rojo:** manzanas rojas, fresas, frambuesa rojas, uvas rojas, jugo de arándano, sandía, cerezas, toronjas rojas y rosas, peras rojas, granadas.



Padres e hijos,

Las frutas contienen nutrientes que ayudan a nuestro cuerpo a mantenerse saludables. Es importante comer muchas frutas de diferentes colores cada semana.

Usen esta lista de frutas en esta página para que les ayuden a contestar estas preguntas.

¿Cuál es su fruta favorita que sea amarilla o anaranjada? \_\_\_\_\_

¿Cual es su fruta roja favorita? \_\_\_\_\_

¿Cuál es la fruta azul o morada que les gustaría probar? \_\_\_\_\_

- |              |           |            |             |             |
|--------------|-----------|------------|-------------|-------------|
| manzanas     | moras     | limones    | naranjas    | ciruelas    |
| albaricoques | arándanos | limas      | papayas     | pasas       |
| bananas      | toronjas  | mangos     | melocotones | frambuesas  |
| zarzamoras   | kiwis     | nectarinas | piñas       | clementinas |

Mañana vayan escribiendo las frutas que comiste en el día. Incluyan frutas frescas, enlatadas o secas y jugos 100% natural. Escribanlo en la lista en esta tabla. ¿Cuántos diferentes colores hay en su tabla?

Desayuno

Almuerzo

Cena

Merienda

_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

