

LA HORA DE NIÑOS SALUDABLES

Enlatada, Frescas,
Congeladas o Secas

Grados 1-2

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?

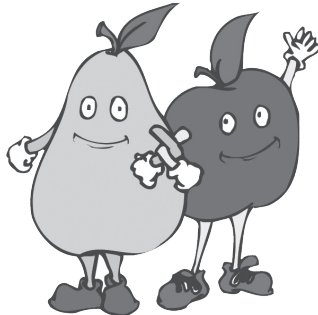
Los niños deberían comer cerca de dos tazas de frutas diariamente. Una taza de frutas o jugo de frutas 100% natural, o $\frac{1}{2}$ taza de frutas secas, lo que cuenta como una taza del grupo de las frutas. Examine la etiqueta de los jugos de frutas para asegurarse que está comprando jugo de frutas 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

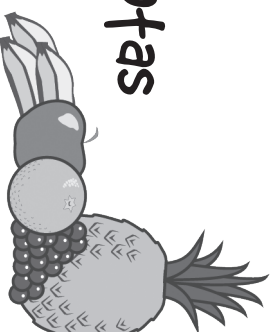
No importa si la fruta es fresca, enlatada, congelada o seca, de cualquier manera es muy buena para usted. Las enlatadas son fáciles para almacenar. Las secas son fáciles para empacar en la lonchera o en la mochila. Las frutas frescas tienen mucho sabor y son buenas como merienda. Mantén una variedad 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/as,
Esté la fruta enlatada, congelada o seca, de todas maneras es buena para ustedes. Trabajen juntos en el juego "A la Búsqueda de Frutas". Busquen en la cocina y ve si puedes encontrar una fruta enlatada, una fruta fresca, alguna fruta seca y otra fruta congelada. Debajo del título de cada grupo les hemos dado una pista.

A la Búsqueda de Frutas



Congeladas

*Ejemplos:
Melocotón enlatado, peras
Jugo de manzana y puré de
manzana*

Congeladas

*Ejemplos:
Fresas congeladas, melocotón,
jugo de naranja*

Frescas

*Ejemplos:
Bananas frescas, uvas,
manzanas, naranjas*

Secas

*Ejemplos:
Pasas, cerezas secas,
higos*

