



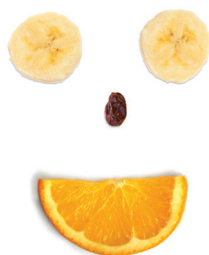
Divirtiéndose con la comida y el ejercicio

¡Concéntrese en las frutas!

Las frutas tienen muchas vitaminas y minerales que nos ayudan a mantenernos saludables. Escoja frutas de diferentes colores: anaranjadas, amarillas, rojas, verdes, azules y moradas. La fruta es deliciosa cuando está fresca (en temporada), enlatada en jugo, congelada sin agregarle azúcar o deshidratada.

Estos consejos pueden ayudarlo a usted y a su hijo a comer una variedad de frutas de diferentes colores todos los días:

- Cubra un tazón de cereal con frutos llamados "berries" como fresas, zarcas y frambuesas por ejemplo.
- Haga una cara feliz con pedazos de plátano como los ojos, pasas para la nariz y un pedazo de naranja para la boca.
- Empaque en su lonchera una manzana o una naranja como botana.
- Pruebe una fruta nueva por semana durante un mes.



¿Qué puede hacer para ayudarle a su hijo a escoger una variedad de frutas?

- Los niños aprenden observándolo. Elija una variedad de frutas, y ellos también lo harán.
- Deje que sus hijos sean "recolectores de productos agrícolas". Ayúdelos a escoger frutas en la tienda.
- Vaya a www.seasonalandsimple.info o descargue la aplicación gratuita "Seasonal and Simple" para encontrar mercados de agricultores cerca de usted y también encontrará excelentes recetas.
- A los niños les encanta participar en la preparación de la comida. Preparen juntos la receta que se encuentra en la parte de atrás de este boletín.



Cubra un tazón de cereal con "berries"; por ejemplo, fresas, zarcas y frambuesas.

¿Quiere que sus hijos coman botanas saludables? Asegúrese de que las frutas estén al alcance. Tenga frutas lavadas en un tazón para cuando que cuando tengan hambre las encuentren fácilmente.

Niños en la Cocina

Su hijo puede ayudar a:

- lavar frutas
- escoger el tipo de fruta para las paletas heladas

Receta

Paletas de Frutas Congeladas

Ingredientes:

- Fruta fresca, enlatada (en jugo) o congelada que ya se haya descongelado

Necesita:

- Palitos de helados
- Charolas de cubitos de hielo, vasos de papel pequeños o moldes para paletas de frutas congeladas

Instrucciones:

1. Lávese las manos y limpie la superficie que va a usar.
2. Si usa fruta fresca, pélela y quítele las semillas. Corte la fruta en trozos. Ponga la fruta en la licuadora y mézclela hasta que quede suave.
3. Ponga la fruta licuada en las charolas de los cubitos de hielo, en vasos de papel pequeños o en moldes para paletas de frutas congeladas. Deje un poco de espacio para que el jugo se expanda mientras se congela.
4. Ponga palitos de helado en el jugo cuando esté casi congelado, para que los palitos se mantengan en posición vertical.
5. Deje que los niños se sirvan solos cuando las paletas de jugo estén congeladas

Mantén tus ojos abiertos...

Para aprender a mantener los alimentos sanos. Ya sea que pele una fruta (o verdura) o no, es importante que lave frutas y verduras con agua potable.

¿Por qué tenemos que lavar una fruta (o una verdura) si la vamos a pelar de todos modos?

El exterior no está limpio. Tiene mugre y gérmenes porque han estado afuera o porque la gente las ha tocado. Cuando tocas el exterior de una fruta (o verdura), la suciedad y los gérmenes pueden moverse a cualquier parte que se tocó, incluyendo el interior de la fruta u otros alimentos que estén comiendo.

¿Cuál es la regla número 1 en la seguridad de los alimentos?

¡Mantenlo limpio! Lávese las manos (y las superficies) antes de agarrar o preparar alimentos. Y lave las frutas (y verduras) frescas antes de comerlas..



Financiado en parte por USDA SNAP. Para obtener más información,

llame a la línea Show Me Nutrition de MU Extension al 1-888-515-0016. ¿Estás teniendo problemas de dinero para comprar tu comida? Si es así, comuníquese con la oficina local de asistencia o a la página web mydss.mo.gov/food-assistance/