



# El Tren Rápido de los Grupos de Alimentos

## Frutas: coloridas, dulces y llenadoras... son buenas para ti

**E**legir una variedad de frutas agrega variedad a las comidas de su familia. Disfrute de los muchos sabores y texturas que las frutas agregan a la comida. Los colores del arcoíris de frutas (púrpura, rojo, verde, naranja, azul y amarillo) hacen que su comida sea rica. ¿Por qué las frutas son tan saludables? Una dieta abundante en frutas y verduras puede ayudarle a reducir la probabilidad de desarrollar enfermedades cardíacas, diabetes y algunos tipos de cáncer. El potasio de algunas frutas (el plátano, el melón y el jugo de naranja) ayuda a mantener baja la presión arterial, lo que significa tener un corazón más sano.



### Frescos, congelados, enlatados y secos, ¡Que rico!

Cuando las frutas que le antojan no estén en temporada o no estén disponibles localmente, puede disfrutar las mismas frutas congeladas, enlatadas o secas. Si escoge jugo de frutas, asegúrese de que sea 100 por ciento jugo y sirva porciones pequeñas. El jugo de fruta contiene algunos nutrientes, pero también es una fuente concentrada de azúcar y no tiene la fibra que se encuentra en la fruta entera. Cuando sea posible, escoja fruta entera en lugar de jugo.

### **Lave y enjuague la comida para que sea seguro comérsela.**

*Recuerde enjuagar las verduras frescas con agua corriente antes de usarlas. Frote las verduras de cáscara dura con un cepillo de verduras mientras las enjuaga.*

Deje que sus hijos escojan. Ayúdalos a escoger las frutas en la tienda.

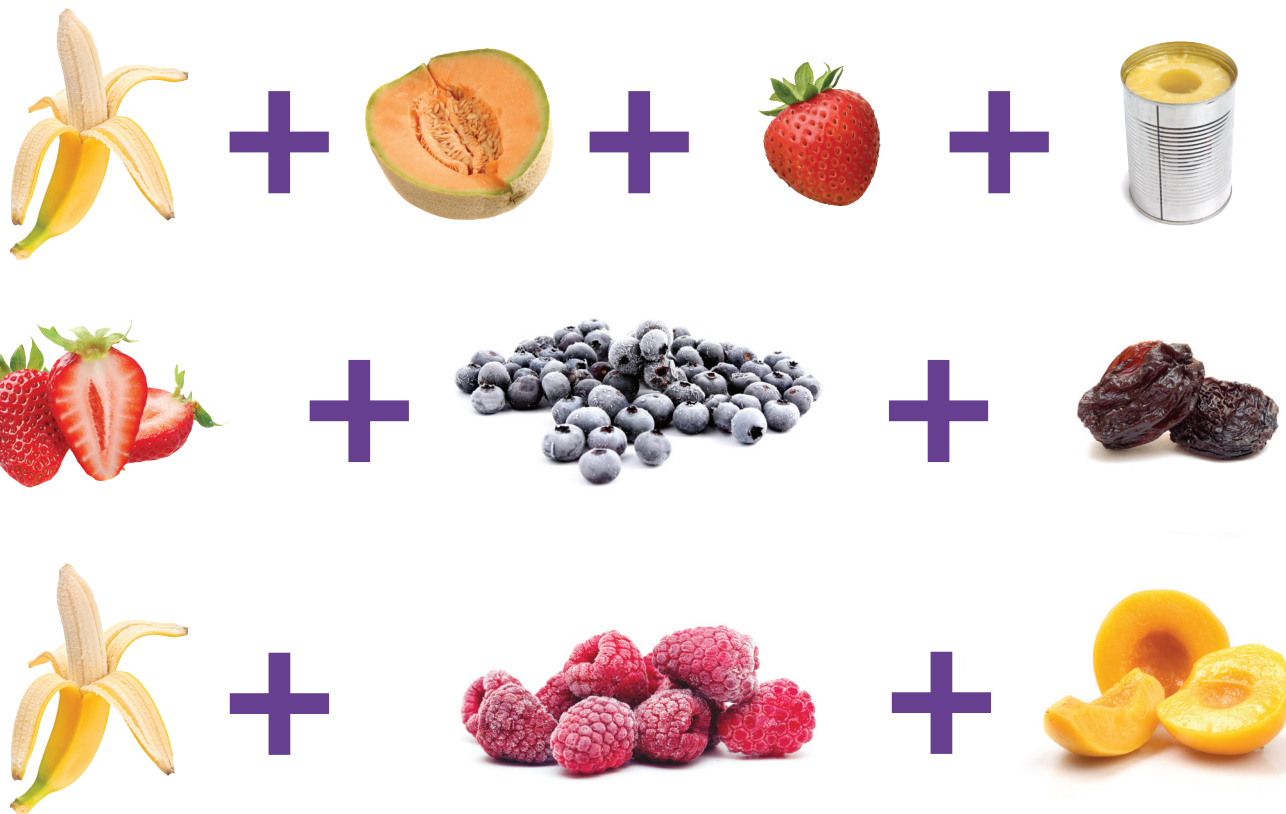
### ¿Qué puede hacer para ayudarle a su hijo a escoger frutas?

- Utilice frutas locales frescas. Vaya en línea para encontrar un mercado de agricultores y recetas en [seasonalandsimple.info](http://seasonalandsimple.info) o descargue la aplicación gratuita "Seasonal and Simple".
- Visite los mercados o escoja una granja en donde puedan escoger sus propias frutas. Escojan frutas de diferentes colores.
- Muchos agricultores ofrecen muestras gratuitas en los mercados de agricultores. Pruebe nuevas frutas con su hijo.
- Cuando su hijo llegue a casa con hambre, tenga frutas listas para comer.
- A los niños les encanta participar escogiendo los alimentos. Trate las ideas que encontrara en la página siguiente en este boletín.

# Receta

## Mezcla de Frutas

Aquí hay algunas combinaciones de frutas para que las pruebe preparando una ensalada que puede hacer en su casa. ¿Qué combinaciones pueden crear usted y su hijo? ¡Las posibilidades son infinitas!



## Manténganse activo, todos los días, y en todas partes

La actividad física es una parte importante para tener una buena salud. Haga que el tiempo en familia sea activo. Incluya actividades aeróbicas todos los días. ¿Cuáles son algunos ejemplos de una actividad aeróbica?

- Bailar
- Andar en bici
- Nadar
- Saltar la cuerda
- Deportes como el fútbol o el hockey



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/](http://mydss.mo.gov/food-assistance/)