

# Formas fáciles de comer más frutas y verduras

## ¿Por qué son buenas para comer?

- Ricas en vitaminas y minerales.
- Son altas en fibra para mantenerle lleno.
- Bajas en calorías.
- Son una parte importante para mantener una dieta sana y balanceada.

## Consejos para lograr que su familia coma más frutas y verduras:



- 1. Llene la mitad del plato de su hijo con frutas y verduras en cada comida.** Hacer esto hace que sea más probable que coman sus 5 tazas de frutas y verduras por día.
- 2. Coma una variedad de frutas y verduras mientras está embarazada y amamantando.** Los bebés pueden probar los diferentes sabores de lo que come usted.



- 3. Alrededor de los 6 meses, dele al bebé frutas y verduras machacados.** Los plátanos machacados, las batatas, los aguacates y puré de chicharos y zanahorias son buenas opciones para su bebé desde el principio.



- 4. Ofrezca diferentes tipos de frutas y verduras.** Los niños necesitan ser expuestos a alimentos 10-12 veces antes de que sientan cómodos intentándolos. ¡No se rinda!
- 5. Coma frutas y verduras delante de su hijo.** Puede que su hijo también las quiera comer.
- 6. Pida a su hijo que le ayude con las compras y a probar y preparar platos de frutas y verduras en la cocina.**



# Cheques de los mercados de agricultores de WIC

WIC ofrece un número limitado de cheques que pueden ser utilizados en los mercados de agricultores aprobados por WIC.

- ¡Un muy buen lugar para probar frutas y verduras nuevas!
- Los cheques pueden ser utilizados para comprar frutas, verduras y hierbas frescas.
- Llámenos si le gustaría tener cheques de los mercados de agricultores.
- Hay un límite de cheques disponibles desde junio hasta agotar existencias.



## INGREDIENTES

- 1 taza de arándanos frescos
- 4 naranjas mandarinas (Se puede utilizar 1 lata de mandarinas)
- 1 taza de fresas frescas, en rodajas
- ½ taza de uvas verdes, cortadas a la mitad
- 2 plátanos, en rodajas
- 3 cucharadas de jugo de naranja concentrado o jugo de naranja

## ¡Una receta WIC para que la familia la pruebe!

### INSTRUCCIONES

Combine todos los ingredientes en un tazón grande y mezcle bien. Refrigere hasta que esté listo para servir.

- ¡Haga que sus hijos ayuden!
- ¡Todos los ingredientes se pueden comprar con beneficios WIC y algunos se encuentran en mercados de agricultores!