



Consejos para disfrutar más de la fruta

1. Deje que sus hijos elijan las frutas y vegetales. Ayúdelos a escoger las frutas y vegetales en la tienda.
2. Ofrezcales frutas coloridas en las comidas y snacks. Mantenga la fruta accesible para que comiencen las atareadas mañanas de una forma fácil y saludable.
3. Llévelas con usted. Lleve manzanas, bananas, naranjas, uvas o fruta deshidratada para el día.
4. Elija variedades frescas, congeladas, enlatadas o deshidratadas. Compre frutas de estación y busque ofertas.
5. Para fiestas y días festivos, incluya frutas y recetas con frutas.
6. Visite una granja o huerto de manzanos. Recoja algo de fruta para llevar a casa y disfrute.

Hoy su hijo aprendió por qué es importante comer frutas coloridas todos los días.

- Las frutas son ricas en nutrientes y fibra, además contienen azúcares naturales que dan energía. Estas son el snack de la naturaleza y son útiles cuando está en “movimiento”.
- Las frutas son importantes para la salud y deben ser parte habitual de la dieta de su hijo.
- Ellos aprenden de su ejemplo. ¡Si usted come frutas y vegetales, sus hijos también lo harán!

Crumble de desayuno de banana y frutas del bosque

Cantidad: 3 tazas

Porciones: 6 (porción de 1/2 taza)

Ingredientes

Aerosol para cocinar
 2 tazas de arándanos, frescos o congelados, u otras frutas del bosque
 1 banana madura
 3/4 taza de avena de cocimiento rápido
 1 cucharadita de canela
 1 cucharadita de vainilla
 4 cucharaditas de mantequilla
 Yogur (griego) sin grasa o con bajo contenido de grasa

Pasos

1. Precaliente el horno a 400 °F. Cubra con aerosol para cocinar la parte inferior y los lados de un molde para hornear de 8 pulgadas.
2. **Lave** las frutas del bosque o descongele y escurra las frutas del bosque congeladas.
3. **Mezcle** la avena y la canela.
4. **Mezcle** las frutas del bosque y la vainilla y póngalas en el molde para hornear. Corte la banana en trozos pequeños y **agréguela** a las frutas del bosque.
5. **Con una cuchara** vierta uniformemente la mezcla de avena sobre la fruta. **Ponga** encima bolas de mantequilla y un poco de aerosol para cocinar.
6. Hornee por 30-40 minutos hasta que se dore la cubierta.
7. Sirva caliente o frío. **Cubra** con yogur. **¡Disfruten!**

Pídale a su hijo que lo ayude con los pasos más interesantes.

Receta adaptada de USDA Food and Nutrition Service/Milk, Yogurt & Cheese Recipes.

¡Disfruté las frutas esta semana!

¡Las frutas coloridas son buenas para mí!



	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
1							
2							
3							
4							
5							

Instrucciones

Ayude a su hijo a que ponga un sticker (o dibuje una carita alegre 😊) en una casilla cada vez que su hijo coma una fruta. Recuérdele a su hijo que es bueno comer frutas de diferentes colores todos los días.

Comer bien y jugar bien en entornos de cuidado infantil



Department of Health

Child and Adult Care Food Program

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) de USDA. Esta institución es un proveedor y un empleador que da igualdad de oportunidades. SNAP da asistencia nutricional para personas con bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar comidas nutritivas para una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 1-855-777-8590.