



  
**Toolkit de**  
**frutas y verduras**  
para los **niños**







# Lo que encontrarás en esta guía

## ZONA PARA PADRES

Patrón de alimentación saludable para los niños . . . . .	2
Qué es una porción . . . . .	4
Alimentos de temporada . . . . .	6
La gráfica de los 6 salados . . . . .	8
Alimentos sanos por menos de \$1 la porción . . . . .	10
Los 10 mejores consejos para los comensales más difíciles . . .	12
Snacks sanos para después de jugar . . . . .	14

## RECECTAS PARA LOS NIÑOS

Cacerola de pollo Light King Ranch . . . . .	16
Hot cakes de queso cottage y moras azules . . . . .	18

## ZONA PARA NIÑOS

Calendario mensual con datos curiosos . . . . .	20
El reto de las frutas y verduras . . . . .	22
El arcoíris comestible . . . . .	24
Un picnic sano para el corazón . . . . .	25



# Patrón de alimentación saludable para los niños

La American Heart Association recomienda este patrón de alimentación para los niños:

**La energía (calorías) debe ser adecuada para fomentar el crecimiento y desarrollo y alcanzar o mantener el peso corporal deseado.**

**Come alimentos bajos en grasa saturada, grasa trans, sal (sodio) y azúcar añadido.**

**Mantén el consumo total de grasa entre 30 y 35 por ciento de calorías para** para los niños de 2 a 3 años de edad y entre 25 y 35 por ciento de calorías para niños y adolescentes de 4 a 18 años de edad; la mayoría de las grasas deben venir de ácidos grasos poliinsaturados y monoinsaturados como el pescado, las nueces y los aceites vegetales.

**Elige variedad de alimentos para obtener suficientes carbohidratos, proteínas y otros nutrientes.**

**Come sólo suficientes calorías para mantener un peso saludable para tu altura y complexión.** Los niños deben hacer actividad física mínimo 60 minutos al día.

**Sirve panes y cereales de grano integral/altos en fibra en vez de productos de granos refinados.** Busca “grano integral” como el primer ingrediente en la etiqueta con información nutricional y haz que por lo menos la mitad de tu porción de granos sea integral. El consumo de granos recomendado va de 2 oz./día para un niño de un año a 7 oz./día para uno de 14–18 años.

**Sirve variedad de frutas y verduras todos los días, pero limita el consumo de jugo.** Cada comida debe contener por lo menos una fruta o verdura. El consumo de fruta recomendado para los niños va de 1 taza/día, entre los 1 y 3 años de edad, a 2 tazas, entre los 14 y 18 años. El consumo de verdura recomendado va de  $\frac{3}{4}$  de taza al día, al año de edad, a 3 tazas para los niños de 14–18.

**Prepara y sirve regularmente pescado como entrada.** Evita el pescado frito comercial.

**Sirve lácteos sin grasa y bajos en grasa.** De 1 a 8 años, los niños necesitan 2 tazas de leche o su equivalente al día. Los niños de 9 a 18 años necesitan 3 tazas.

**No alimentos de más a tus hijos.** Las calorías estimadas que necesitan los niños van de 900/día para un bebé de 1 año a 1,800 para una niña de 14–18 años y 2,200 para un niño de 14–18 años.



# Qué es una porción

La buena noticia es que comer la cantidad adecuada de frutas y verduras no tiene que ser complicado. Encuentra la porción aproximada de tus favoritas:

## FRUTAS

4-5 porciones al día

- **UNA FRUTA MEDIANA** tamaño de la porción  
 = 
- **FRESCA, CONGELADA O ENLATADA**  
 = 
- **FRUTA SECA**  
 = 
- **JUGO DE FRUTA**  
 = 

\*Con base en un patrón alimenticio de 2,000 calorías

**Aguacate:** la mitad de una pieza mediana

**Ciruela:** 1 grande

**Fresa:** 4 grandes

**Kiwi:** 1 mediano

**Mango:** la mitad de una pieza mediana

**Manzana, pera, naranja, durazno o nectarina:**

1 mediana

**Melón:** rebanadas de melón, melón verde o sandía de media pulgada de grosor

**Piña:** 1/4 de una mediana

**Plátano:** 1 pequeño (como de 6 pulgadas de largo)

**Toronja:** la mitad de una pieza mediana (4 pulgadas de ancho)

**Uva:** 16

**Zarzamora, mora azul:** 8-10 medianas o grandes

# VERDURAS

4-5 porciones al día

● VERDURA DE HOJA CRUDA

*tamaño de la porción*



=



● FRESCA, CONGELADA O ENLATADA



=



● JUGO DE VERDURA



=



\*Con base en un patrón alimenticio de 2,000 calorías

**Apio:** 1 tallo

**Brócoli o coliflor:** 5-8 ramitos

**Calabacita:** la mitad de una pieza grande (7 a 8 pulgadas de largo)

**Calabaza amarilla:** la mitad de una pieza pequeña

**Camote:** la mitad de una pieza grande (2¼ pulgadas de ancho)

**Ejote:** alrededor de 19-20

**Elote:** 1 elote pequeño (6 pulgadas de largo) o medio elote grande (8 a 9 pulgadas de largo)

**Verdura de hoja:** 1 taza cruda o ½ cocida (lechuga, kale, espinaca)

**Papa:** la mitad de una pieza grande (2½ a 3 pulgadas de ancho)

**Pepino:** ¼ de uno mediano (8 a 9 pulgadas de largo)

**Pimiento:** la mitad de una pieza grande

**Zanahoria:** 6 baby o 1 entera mediana (6-7 pulgadas de largo)

# Alimentos de temporada

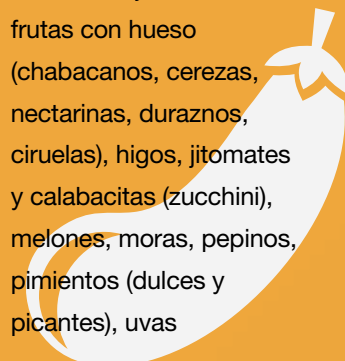
Tus recetas sanas para el corazón sabrán todavía mejor si usas productos de temporada.

## PRIMAVERA VERANO

alcachofas, cebollín, cebollitas de cambay, chirivías, espárragos, guisantes, habas, lechugas, poros, rábanos, ruibarbos y acelgas, zanahorias



ajos, berenjenas, calabazas amarillas, ejotes, elotes, frutas con hueso (chabacanos, cerezas, nectarinas, duraznos, ciruelas), higos, jitomates y calabacitas (zucchini), melones, moras, pepinos, pimientos (dulces y picantes), uvas



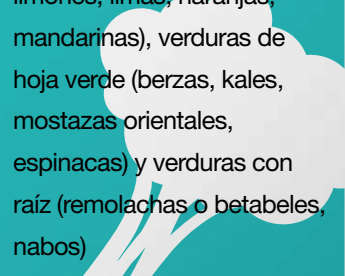
## OTOÑO

calabazas de cáscara dura (bellotas, moscadas, cabellos de ángel), calabazas y camotes, coles de Bruselas, dátiles, manzanas, peras



## INVIERNO

apios, bok choy, brócolis, coles silvestres, coliflores, endivias, frutas cítricas (clementinas, toronjas, limones, limas, naranjas, mandarinas), verduras de hoja verde (berzas, kales, mostazas orientales, espinacas) y verduras con raíz (remolachas o betabeles, nabos)





# Mantén estos consejos en mente cuando uses y compres productos de temporada!



Los alimentos frescos son generalmente más baratos durante su temporada de cosecha; incluso puedes ahorrar dinero si compras por mayoreo.



Visita los mercados locales para aprender más sobre los productos y darte ideas de cómo preparar los alimentos de temporada.



La jardinería te proporciona productos de temporada frescos y también un poco de ejercicio. El sentimiento de orgullo que experimentarás hará que los productos sepan ¡todavía mejor!



Las frutas y verduras congeladas, enlatadas o secas también son opciones saludables. Compara las etiquetas de los alimentos y elige las que menos cantidad de sodio y azúcar tengan.



Elige las frutas enlatadas en agua, su propio jugo o jarabe light (evita el almíbar espeso).



Elige verduras enlatadas y congeladas sin salsas con alto contenido de sodio y grasa saturada.



Congela productos frescos cuando están en temporada para poder usarlos en smoothies, sopas y panes y disfrutarlos a lo largo del año.



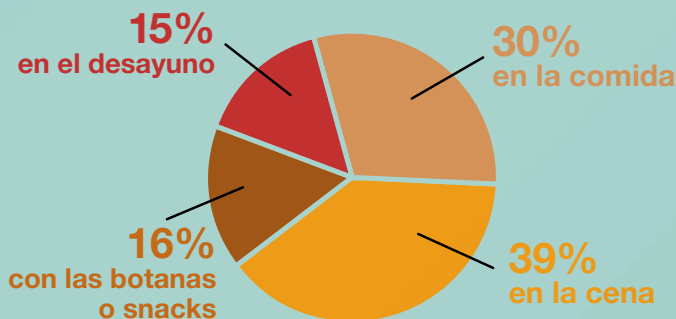


LOS SEIS  
SALADOS

# Para los Niños

- El 90% de los niños consume mucho sodio.
- La preferencia de los niños por los sabores salados se forma desde etapas tempranas de la vida.
- Los padres y tutores pueden ayudar a disminuir el sodio al influir en la producción, compra, preparación y servido de los alimentos.

El sodio que comen los niños proviene de cada comida y snack:



La mayoría del sodio que consumen los niños sino que ya se encuentra en los alimentos que se consiguen en:

**SUPERMERCADOS**



**RESTAURANTES**



**CAFETERÍAS DE LA ESCUELA**



... y no proviene del salero.

Source: <http://www.cdc.gov/vitalsigns/children-sodium/VitalSigns:SodiumIntakeAmongU.S.School-AgedChildren> — 2009–2010

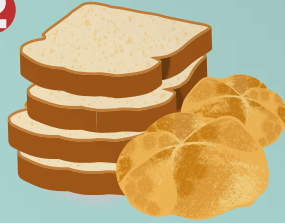
# LOS ALIMENTOS QUE MÁS SAL LE AÑADEN A LA DIETA EN EDADES DE 6-18:

1



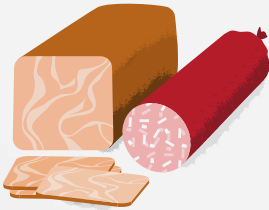
**PIZZA**

2



**PANES & ROLLOS**

3



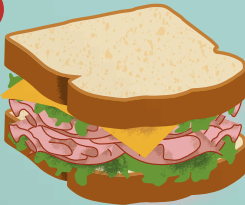
**CARNES FRIAS & AHUMADAS**

4



**SNACKS SALADOS (BOTANAS)**

5



**SÁNDWICHES**

6



**QUESO**

Aprende más del tema [heart.org/sodium](http://heart.org/sodium)

©2014, American Heart Association. 11/14DS8797

# Alimentos sanos

por menos de \$

1  
la  
porción

Comer sano y mantenerse dentro del presupuesto puede parecer difícil, ¡pero es posible! La creatividad puede ayudarte a quedarte dentro de presupuesto e incluir alimentos nutritivos en tu dieta. Intenta integrar en tu planeación semanal estos alimentos sanos por menos de \$1.

ALIMENTO	EXCELENTE PARA	¿CUÁL ES LA PORCIÓN?
Arroz integral (cocido)	Salteado, al vapor con verduras	½ taza cocido
Avena, regular	Avena caliente, en el desayuno, para hornear	½ taza cocida
Brócoli	Hervido como guarnición, ensalada y mezclado con arroz integral o pasta integral	1 taza crudo, ½ taza cocido
Camote (cocido, horneado con cáscara)	Horneado, en puré, al vapor	1 mediano (2" diámetro, 5" de largo, crudo)
Cebada, perla (cocida)	Sopas, estofados, ensalada fría y guisados	½ taza cocida
Chícharo o guisante (congelado, cocido)	Mezclado con arroz integral o pasta integral	½ taza cocido
Espinaca (cruda)	Ensalada, al vapor como guarnición	1 taza cruda o ½ taza cocida
Frijol, en lata (alubia, pinto, garbanzo o blanco)	Ensalada verde, guisados, estofados, hummus y chili. Los diferentes tipos de frijol van desde alubias y frijoles negros hasta frijoles blancos y garbanzo con 50% menos sodio.	Cada lata contiene alrededor de 3.5 porciones (½ taza).
Huevo	Omelet, duro, ensaladas	1 huevo mediano

ALIMENTO	EXCELENTE PARA	¿CUÁL ES LA PORCIÓN?
Jitomate, fresco o enlatado (en jugo de tomate, versiones reducidas en sal)	Recetas italianas y mexicanas, chili, estofados y guisos. Las opciones de sabor van desde jitomate rebanado y guisado sin sal añadida a jitomate picado con ajo y aceite de oliva.	Una lata contiene alrededor de 3.5 porciones (½ taza).
Leche, sin grasa	Bebida fría	1 taza
Lenteja (cocida)	Sopas, estofados, ensalada fría de frijol y guisados	½ taza cocida
Manzana (cruda con cáscara)	Snacks, ensalada verde, ensalada como plato principal y ensalada de fruta	1 manzana grande
Mazorca de maíz	Congelada guarnición, es atractiva para los niños	1 elote
Naranja (2 7/8" diámetro)	Snacks, ensalada verde y ensalada de fruta	1 naranja grande o extra grande
Pera (cruda)	Snacks, como entrada con queso, ensalada verde y ensalada de fruta	1 pera grande
Plátano	Snacks y ensalada de fruta, parfaits de yogurt y smoothies	1 plátano (grande)
Verdura, congelada y mezclada	Guarnición, sopas y estofados	½ taza cocida
Yogurt (natural, bajo en grasa o sin grasa)	Smoothies, parfait de yogurt, dips y aderezos	Una porción es generalmente un contenedor de 6 onzas.
Zanahoria, Baby (cruda)	Snacks, guisados, estofados, platón con verduras y guarnición	8-10 zanahorias baby (3 oz)

Fuente: U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. 2011. USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 24.



## Los 10 mejores consejos para los comensales más difíciles



Cuando llegas a casa de un largo día de trabajo, lo último que quieres hacer es empezar una guerra sobre el brócoli. Por eso es tan fácil caer en la trampa de hacer mac-n-cheese u ordenar pizza, lo que te mantiene alejada de la pelea de “cómete tus vegetales”. La buena noticia es que hacer que un comensal difícil coma alimentos nutritivos no tiene que ser una batalla.

Aquí te damos algunos consejos para tratar con comensales difíciles:

- 1. Comienza introduciendo elementos más sanos en los alimentos que le gustan a tu hijos.** Por ejemplo, ofréceles hot cakes de moras, panqué de zanahoria, rebanadas de fruta con su cereal favorito, trozos de pimiento en una ensalada de papa o tiritas de verdura en el arroz.
- 2. Involucra a tus hijos en la preparación.** Tus hijos aceptarán mejor los alimentos si son parte de las compras y la preparación. Es más probable que se coman los alimentos si sienten que son suyos.
- 3. No compres alimentos que no son sanos.** Corazón que no ve, corazón que no siente. Si no hay papitas o galletas, los niños no van a poder comerlas. Puede que al principio se resistan, pero cuando les de hambre comenzarán a comer palitos de zanahoria. Ten alimentos sanos a la mano, por ejemplo jugo 100 por ciento natural en lugar de refresco o bebidas azucaradas y una bolsa de manzanas en lugar de una bolsa de papas fritas.

**4. Programa la hora del snack y respeta el plan.** A la mayoría de los niños les gusta la rutina. Si tus hijos saben que van a comer únicamente a ciertas horas, se comerán lo que les des al momento en que se los des. Trata de que los snacks incluyan dos grupos alimenticios; por ejemplo, ofréceles queso con galletas integrales o rebanadas de manzana con yogurt sin grasa o queso cottage.

---

**5. Ten a la mano comida sana para picar.** A los niños les gusta estar picando comida, así que dales alimentos que puedan agarrar. Los trocitos de fruta o verdura (crudos o cocidos) son excelente opción para picar.

---

**6. Revoca la regla de “acábate todo lo que tienes en el plato”.** Los niños saben cuando están llenos, así que permíteles dejar de comer. Comer de más es una de las razones principales por las que ingerimos demasiadas calorías.

---

**7. Motiva a los niños para que “coman a color”.** Este juego funciona bien con niños chiquitos. Comer diferentes alimentos coloridos proporciona más nutrientes en mayor variedad.

---

**8. No les quites todo lo dulce a la vez.** Piensa en la moderación. De vez en cuando se vale comer una bola de helado o una galleta. Si eliminas todas las golosinas, es más probable que tus hijos coman de más cuando las tengan. Asegúrate de moderar el consumo de los antojitos dulces.

---

**9. A vegetar en la mesa, no frente a la TV.** Comer frente a la TV distrae y puede que los niños no se den cuenta de que están llenos por estar metidos en el programa. Comer en familia es una gran oportunidad para ponerse al día.

---

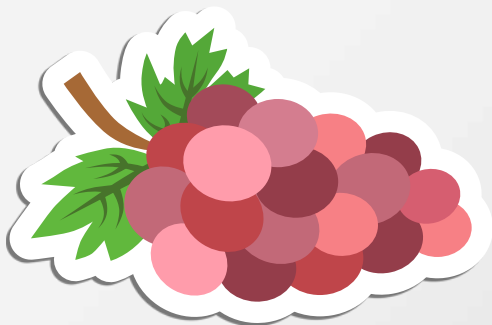
**10. Sé un buen modelo.** La mejor forma de influir en los niños es con el ejemplo. No esperes que coman espinaca si tú no la tocas.

# Snacks saludables para después de jugar

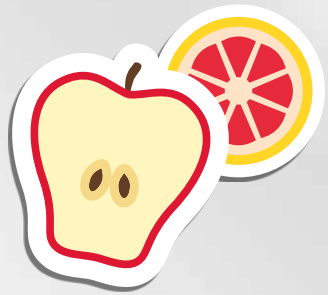
Casi 1 de cada 3 niños y adolescentes en los Estados Unidos tiene sobrepeso u obesidad, así que es importante que los padres, entrenadores y otros se aseguren de ofrecerles acceso a alimentos más sanos, incluyendo los snacks para después de jugar.

Es común que los niños sean premiados con comida poco saludable y bebidas azucaradas llenas de calorías, pero hay muchas opciones más sanas que no sólo saben delicioso, ¡sino que son mejores para ellos!

Así que la próxima vez que tu hijo termine su partido de fútbol, su clase de ballet o acabe de jugar afuera con sus amigos, dale uno de estos snacks saludables para después de jugar.







<b>En lugar de...</b>	<b>Mejor dales...</b>
<b>Bebidas endulzadas con azúcar</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Leche sin grasa o con 1% de grasa</li><li>• Jugo 100% natural</li><li>• Jugo de verdura bajo en sodio</li><li>• Agua</li></ul>
<b>Papitas y galletas llenas de calorías</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Semillas de girasol sin sal</li><li>• Galletas integrales (sin grasa o bajas en grasa)</li><li>• Palitos de queso sin grasa, 1% de grasa o bajos en grasa</li><li>• Galletas de arroz (rice cakes) sin sal</li><li>• Rebanadas de manzana o naranja</li><li>• Plátanos</li><li>• Palitos de zanahoria o apio</li><li>• Nueces o almendras sin sal</li><li>• Yogurt natural sin grasa, 1% de grasa o bajo en grasa</li></ul>
<b>Dulces y productos horneados</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fruta enlatada en su propio jugo sin azúcar añadido</li><li>• Fruta fresca o seca</li><li>• Plátanos o uvas congeladas</li><li>• Pasitas</li><li>• Manzanas horneadas</li><li>• Yogurt de fruta sin endulzar sin grasa, 1% de grasa o bajo en grasa</li></ul>

# Cacerola de pollo Light King Ranch



6 porciones • \$3.35 por porción

## Ingredientes

Aceite en aerosol

2 lb. de pechuga de pollo en croquetas sin hueso, sin piel y sin cocer O 4 tazas de pechuga de pollo cocida en cubos

10.75 oz. de crema de champiñones enlatada, condensada y baja en sodio (1 lata 25% menos sodio)

14.5 oz. de jitomate en cuadritos sin sal añadida (1 lata)

15.25 oz. de elote enlatado sin sal añadida (1 lata), escurrido y enjuagado

1 cucharadita de chile en polvo sin sal añadida

14.4 oz. de mezcla de pimientos (cebollas y pimientos) congelados y empaquetados, descongelados y escurridos (1 bolsa)

8 tortillas de 6 pulgadas cortadas en tiritas de 1 pulgada

½ taza de queso cheddar rallado sin grasa

4 oz. de chiles verdes enlatados en cuadritos (1 lata), escurridos y enjuagados, opcional

Recipe copyright ©2015 American Heart Association. This recipe is brought to you by the AHA's Simple Cooking with Heart Program. The Simple Cooking with Heart program empowers and excites families to come together in their home kitchens to enjoy simple, quick and affordable meals while learning basic cooking skills. Visit [heart.org/simplecooking](http://heart.org/simplecooking).

## Instrucciones

1. Precalienta el horno a 350° F.
2. Rocía un sartén grande con aceite en aerosol y calienta a fuego medio-alto. Agrega los cuadritos de pollo y saltea hasta que estén completamente cocidos, alrededor de 7 u 8 minutos por lado dependiendo del grosor. Transfiere el pollo a un plato y córtalo en varias piezas para que enfríe rápidamente. Cuando se pueda agarrar, corta el pollo en cuadritos.
3. Echa la sopa condensada en un tazón grande. Permite que los niños añadan ahí mismo el jitomate escurrido, el elote escurrido y el chile en polvo, junto con la mezcla de vegetales descongelados (y los chiles verdes escurridos en caso de usarse). Agrega el pollo cocido y deja que los niños usen una cuchara para revolver.
4. Rocía un refractario de 9 pulgadas por 13 pulgadas o un traste para hornear con aceite en aerosol. Corta las tortillas de maíz en tiritas de 1 pulgada. Vierte 1/3 de la mezcla del pollo en el fondo del refractario, utilizando una espátula para que quede una capa uniforme. Deja que los niños coloquen la mitad de las tiritas de tortilla sobre la mezcla de pollo. Repite el proceso otra vez con 1/3 de la mezcla de pollo en una capa uniforme y coloca las tiritas de tortilla restantes. Por último que los niños pongan el 1/3 de la mezcla de pollo restante en una capa uniforme y le echen el queso encima.
5. Hornea hasta que esté caliente y burbujeante, alrededor de 30 o 40 minutos. Saca del horno y deja reposar 5 minutos. Corta y sirve.

### Consejos adicionales:

- **¿No tienes tiempo de descongelar la bolsa de vegetales? No hay problema. Sólo ponlos en una coladera y enjuaga con agua fría unos minutos hasta que estén descongelados. Después presiónalos contra la coladera para escurrir el líquido y usarlos en la receta.**
- **Convierte la receta en un dip sano para las reuniones. Nada más omite las tortillas. En un tazón grande agrega todos los ingredientes, excepto el queso, 1 o 2 jalapeños frescos picados (si te gusta lo picoso) y 1 lata de frijoles negros o pintos bajos en sodio escurridos y enjuagados. Vierte la mezcla en el refractario de 9 pulgadas por 13 pulgadas engrasado, rocía el queso y hornea por 30 minutos. Ponle encima trozos de aguacate y sirve con chips de pita integral**

# Hot cakes de queso cottage y moras azules



4 porciones • \$1.61 por porción

## Ingredientes

3 claras de huevo grande O 2 huevos grandes

$\frac{3}{4}$  taza de queso cottage bajo en grasa y  
33 por ciento menos sodio

$\frac{1}{2}$  taza de leche descremada

1 taza de harina integral

1 cucharadita de bicarbonato

2 cucharaditas de azúcar

1 12-oz. de moras azules empaquetadas (con líquido),  
descongeladas

Aceite en aerosol

Recipe copyright © 2015 American Heart Association. This recipe is brought to you by the AHA's Simple Cooking with Heart Program. The Simple Cooking with Heart program empowers and excites families to come together in their home kitchens to enjoy simple, quick and affordable meals while learning basic cooking skills. Visit [heart.org/simplecooking](http://heart.org/simplecooking).

## Instrucciones

1. Deja que tus hijos rompan los huevos y los echen en un tazón mediano. Después permíteles medir e incorporar el queso cottage y la leche al tazón, usando una cuchara para mezclar todos los ingredientes líquidos.
2. Que los niños midan y agreguen ahí los ingredientes secos: harina, bicarbonato y azúcar. Deben revolver con una cuchara y combinarlos. No hay problema si quedan algunos grumos.
3. Pídeles que añadan las moras azules a la mezcla.
4. Rocía un sartén grande con aceite en aerosol y ponlo a calentar a fuego medio-alto. Divide la masa en porciones de  $\frac{1}{4}$  de taza y échala al sartén, poniendo de 3 a 4 hot cakes sin llenarlo mucho. Espera de 2 a 3 minutos a que comiencen a aparecer burbujas en los bordes de los hot cakes, voltéalos con una espátula y aplánalos ligeramente. Cocina hasta que ese lado quede dorado, otros 2 o 3 minutos.
5. Pasa el hot cake cocido a un plato. Continúa el proceso con la masa restante, rociando con aceite en aerosol entre cada hot cake. Sirve los hot cakes.

### Consejos adicionales:

- La clave para que queden esponjosos es no mezclar de más la masa. Si quedan algunos grumos está bien porque significa que no mezclaste de más.
- Usar un sartén antiadherente para preparar alimentos como hot cakes, con aceite en aerosol, ayuda a que no se peguen.
- Utiliza el líquido de las moras azules descongeladas para darle a los hot cakes un divertido color azul. Las moras azules frescas son igual de ricas pero no van a darle a los hot cakes el mismo color.

**Mantenlo saludable: Pruébalo antes de agarrar la botella de jarabe; están tan húmedos que no creemos que necesites echarle, pero si decides hacerlo, agrega nada más una cucharada.**

# Calendario mensual con datos curiosos

¿Ya estás cansada del brócoli? ¿Aburrida de los plátanos? La buena noticia es que hay muchas frutas y verduras diferentes que pueden ayudarte a consumir la cantidad diaria recomendada. Usa este calendario para probar nuevas frutas y verduras todos los meses. Habla con tu familia y piensen qué otras ideas pueden agregar.

	Frutas	Verduras	Dato curioso y consejo
<b>Enero</b>	Kiwi Pera	Apio Espinaca	La gente de Nueva Zelanda nombró así al kiwi por su ave nacional. Prueba ponerle kiwi a tu ensalada de fruta.
<b>Febrero</b>	Mandarina Naranja	Nabo Zanahoria	Antes de que las calabazas se utilizaran como tradición en Halloween, los nabos se tallaban y usaban como linternas. Agrégale nabos y zanahorias al puré de papa para probar una nueva opción.
<b>Marzo</b>	Aguacate Chabacano	Acelga suiza Elote	El aguacate es en realidad una mora gigante y a veces lo llaman pera de cocodrilo. Ponle rebanadas de aguacate al sándwich ¡o sácalo directamente de la cáscara con una cuchara!
<b>Abril</b>	Mango Plátano	Espárrago Guisante	Un tipo de plátano menos dulce que se usa mucho para cocinar es el plátano macho. Prepara brochetas de fruta con plátano, mango y otras de tus frutas favoritas.
<b>Mayo</b>	Melón fresa Melón verde	Alcachofa Ejote	Una fresa promedio tiene más de 200 semillas. Usa fresas en la ensalada para darle un toque de dulzura.

	<b>Frutas</b>	<b>Verduras</b>	<b>Dato curioso y consejo</b>
<b>Junio</b>	Sandía Zarzamora	Calabaza amarilla Pepino	En realidad la calabaza es una fruta, no una verdura, porque contiene las semillas de la planta. Intenta cultivar este tipo de calabazas en tu jardín.
<b>Julio</b>	Ciruela Melón	Guisante dulce Jitomate	Los jitomates se comen más que cualquier otra fruta o verdura en los Estados Unidos. Los jitomates cherry o grape son un snack divertido y delicioso.
<b>Agosto</b>	Cereza Durazno	Calabacita (Zucchini) Okra	Los duraznos se relacionan botánicamente con las almendras. Ambos son perfectos para el cereal integral o la avena.
<b>Septiembre</b>	Piña Toronja	Calabaza bellota Pimiento	La piña se llama así porque parece piñita de pino. Prepara una salsa de piña saludable para servir con pescado y pollo.
<b>Octubre</b>	Manzana Uva	Col de Bruselas Coliflor	Las coles de Bruselas llevan ese nombre por la capital de Bélgica. Prueba las coles de Bruselas tostadas para un snack sano y crujiente.
<b>Noviembre</b>	Arándano Pera	Brócoli Co	No todas las peras tienen forma de pera; algunas más bien parecen manzana. Ponle rebanadas de pera a los sándwiches y las ensaladas.
<b>Diciembre</b>	Clementina Toronja	Camote Kale	El camote no es para nada una papa; de hecho tiene más relación con la zanahoria. Si quieres una guarnición sana, prueba comer gajos de camote horneados

# El reto de las frutas y verduras

Mantén un registro y ve cuántas frutas y verduras estás comiendo. Si no estás cumpliendo con la cantidad diaria recomendada, intenta mejorar tu récord ¡o reta a tu familia en una competencia semanal! Haz copias de esta tabla y úsala para registrar tu éxito al enlistar las frutas y verduras que comes cada día.

Semana	Frutas	Verduras
	Meta: Por lo menos 4 al día	Meta: Por lo menos 4 al día
<b>Lunes</b>	1. 2. 3. 4. 5.	1. 2. 3. 4. 5.
<b>Martes</b>	1. 2. 3. 4. 5.	1. 2. 3. 4. 5.
<b>Miércoles</b>	1. 2. 3. 4. 5.	1. 2. 3. 4. 5.
<b>Jueves</b>	1. 2. 3. 4. 5.	1. 2. 3. 4. 5.



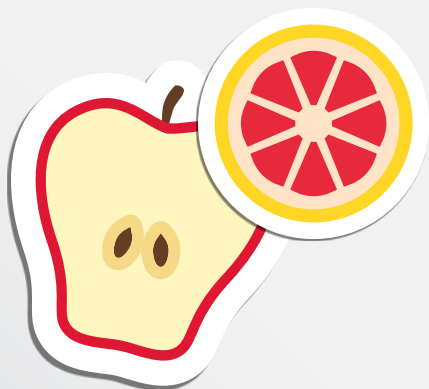
Semana	Frutas	Verduras
	Meta: Por lo menos 4 al día	Meta: Por lo menos 4 al día
<b>Viernes</b>	1. 2. 3. 4. 5.	1. 2. 3. 4. 5.
<b>Sábado</b>	1. 2. 3. 4. 5.	1. 2. 3. 4. 5.
<b>Domingo</b>	1. 2. 3. 4. 5.	1. 2. 3. 4. 5.
<b>TOTAL DE LA SEMANA:</b>	_____ <b>frutas</b>	_____ <b>verduras</b>



Hacer un picnic sano  
para el corazón es una  
actividad divertida.



NOTAS:







Healthy Kids™

National Center | 7272 Greenville Avenue | Dallas, Texas 75231  
[heart.org/healthykids](http://heart.org/healthykids)

Patrocinado localmente por