

enfóquese en las frutas



10 consejos para ayudarlo a comer más frutas

El consumo de frutas brinda beneficios de salud. Las personas que comen más frutas y vegetales como parte de una dieta saludable integral tienen menos riesgos de presentar algunas enfermedades crónicas. Las frutas proveen nutrientes importantes para la salud, como el potasio, la fibra, la vitamina C y el ácido fólico. La mayoría de las frutas son naturalmente bajas en grasa, sodio y calorías. Ninguna de ellas contiene colesterol. Todas las frutas o los jugos de fruta 100% naturales forman parte del grupo de frutas. Las frutas pueden ser frescas, enlatadas, congeladas o secas, y pueden consumirse enteras, cortadas o en puré.

1 manténgalas a la vista

Tenga un tazón de frutas enteras sobre la mesa, el mostrador de la cocina o en el refrigerador.



2 piense en el sabor

Compre frutas frescas de temporada cuando sean menos costosas y estén maduras. Agregue frutas para endulzar una receta.

3 piense en la variedad

Compre frutas secas, congeladas o enlatadas (en agua o 100% jugo), así como frutas frescas para tener siempre cantidades disponibles a mano.



4 no olvide la fibra

Elija principalmente frutas enteras o cortadas en lugar de jugos, por los beneficios que la fibra le ofrece.



5 dé el buen ejemplo

Dé buen ejemplo a los niños al consumir frutas todos los días con las comidas o como bocadillos.

6 incluya frutas en el desayuno

En el desayuno, agregue bananas, duraznos o fresas a su cereal; agregue arándanos a sus panqueques; tome jugo de naranja o toronja 100% natural. O bien, pruebe fruta mezclada con yogur descremado o bajo en grasa.



7 coma frutas con el almuerzo

Para el almuerzo, llévase una mandarina, banana o uvas, o elija frutas de un bar de ensaladas. Las frutas en contenedores individuales, como duraznos o puré de manzana, son fáciles y prácticas.

8 pruebe frutas en la cena también

En la cena, agregue trocitos de piña a la ensalada de repollo, o incluya pedazos de naranja, arándanos secos o uvas en una ensalada mixta.

9 coma frutas como bocadillos

Las frutas secas son excelentes bocadillos. Son fáciles de llevar y se conservan bien.



10 lave bien las frutas

Lave las frutas antes de prepararlas o comerlas. Frote las frutas bajo agua corriente limpia para quitarles la suciedad y los microorganismos de la superficie. Después de enjuagarlas, séquelas con una toalla de cocina limpia.



vegetales y frutas para niños



10 consejos para que los alimentos sanos sean más divertidos para los niños

Para animar a los niños a comer vegetales y frutas, hágalas divertidas. Provea ingredientes sanos y permita que los niños ayuden en su preparación según sus edades y destrezas. Los niños tal vez deseen probar comidas que en el pasado han rechazado si ayudaron a prepararlas.

1 creaciones de batidos

Mezcle yogur o leche descremados o bajos en grasa con trozos de fruta y hielo triturado. Use frutas frescas, congeladas, enlatadas o maduras. Pruebe plátanos, arándanos, melocotones y piña. ¡Si congela las frutas de antemano, no es necesario añadir hielo!



2 aderezos deliciosos

A los niños les gusta sumergir alimentos en aderezos. Prepare un aderezo rápido para los vegetales a base de yogur y condimentos como hierbas o ajo. Sirvalo con vegetales crudos como brócoli, zanahorias o coliflor. Los trozos de fruta combinan muy bien con un aderezo de yogur y canela o vainilla.



3 "orugas" comestibles

Prepare brochetas con trozos de melón, manzana, naranja y pera. Para la versión con vegetales, use productos como pepinos, calabacín, pimientos o tomates.

4 pizzas personalizadas

Convierta su cocina en una pizzería. Use panecillos ingleses de trigo integral, rosas de pan o pan pita como base. Agregue salsa de tomate, queso bajo en grasa y vegetales o frutas en trozos. Permita que los niños elijan sus favoritos. Luego, ponga las pizzas en el horno para calentarlas.

5 "mariposas" de mantequilla de cacahuete (mani) con fruta

Comience con palillos de zanahoria o apio para el cuerpo. Use mantequilla de mani para adherir alas, hechas de rebanadas finas de manzana y decórelas con uvas o frutas secas.

6 frutas congeladas

Los bocadillos congelados seguramente serán muy populares durante los meses cálidos del verano. Sencillamente coloque frutas frescas, como trozos de melón, en el congelador (enjuáguelos primero). Haga "paletas" congelando bananas sin cáscara con palillos.

7 "insectos sobre un tronco"

Use palillos de apio, pepino o zanahoria como troncos y úntelos con mantequilla de cacahuete (mani). Ponga frutas secas como pasas, arándanos o cerezas sobre el tronco, dependiendo de qué insecto desee.

8 Mezcla de nueces y frutas secas hecha en casa

Prepárela usted mismo. Use las nueces y frutas secas que prefiera, como cacahuete (mani) sin sal, castañas, nueces o semillas de girasol y mézclelas con trozos de manzana, piña, cerezas, albaricoques o pasas secas. Agregue cereal de granos integrales también.



9 "cara de papa"

Decore media papa horneada. Coloque rebanadas de tomates cereza, guisantes y queso bajo en grasa sobre la papa para crear una cara cómica.

10 deje que los niños estén a cargo

Pídales a sus hijos que nombren las nuevas creaciones de vegetales o frutas. Permítales arreglar las vegetales o frutas crudas para crear formas o diseños divertidos.

