

# 5

Come cinco o más porciones de frutas y verduras al día.



HÁBITOS SALUDABLES PARA COMUNIDADES SANAS

**¡Una dieta rica en frutas y verduras proporciona vitaminas y minerales, los cuales son importantes para ayudar al crecimiento y desarrollo, y a un sistema inmune saludable!**

## Algo para reflexionar...

### Tiempo de compras.

#### Seleccione según la temporada.

- Compre frutas y verduras de temporada.
- Frutas y verduras congeladas sin azúcar o jugo agregados pueden ser una opción conveniente y saludable.

#### Toma decisiones saludables.

- La mayoría de las frutas y verduras son bajas en calorías y grasas, lo que las hace buena opción en cualquier momento.

#### Diviértase con colores.

- Muchos de los beneficios de la salud de diferentes frutas y verduras son basados en su color—por eso es importante poner un arco iris en tu plato.

### Tiempo de cocinar.

#### ¡Mézclalo!

- Agregue verduras a las comidas ya preparadas, como pasta, sopas, pizza, arroz, etc.
- Sea un buen ejemplo para su familia, y tenga por lo menos una fruta o verdura con cada comida.

#### ¡Córtelo!

- Lave y corte fruta y verdura para que estén al alcance y estén listos para llevar y comerse.

#### ¡Sírvalo!

- Para los niños, el tamaño de la palma de sus manos es una buena medida para su porción de alimentos.

### Tiempo de comer.

#### Tiempo de comida familiar.

- No hay que subestimar la importancia de comer en familia; dedique 10-15 minutos para sentarse juntos.
- Involucre a la familia en la planeación de las comidas.

#### ¡Inténtelo!

- Regla de una cucharada—ofrezca frutas y verduras nuevas y anime a todos los miembros de la familia a probar unas cuantas cucharadas cada vez. Puede tomar de 7-10 intentos para poder gustar una comida nueva.
- La mayoría de las personas prefieren comida crujiente en vez de comidas blandas. Disfrútenlas frescas o a vapor.



### Recompensas divertidas. No recompensas de comida.

Haga que la familia escriba una lista de actividades divertidas y recompensas sin comidas que no cuesten mucho dinero. Pegue la lista en un lugar que toda la familia la pueda ver. Ejemplos: jugar fuera de casa, una noche de juegos familiares, ir a un partido, ir a la biblioteca o tiempo extra para leer antes de dormir.



Working Together to Shape a Healthy Future  
Facilitated by Community Health Improvement Partners

[www.5210SanDiego.org](http://www.5210SanDiego.org)

Traducido por San Diego Healthy Weight Collaborative.