



¿Conoce usted los datos acerca de las frutas y las verduras?

Para ser un buen modelo para sus niños, es importante que los padres conozcan unos datos básicos. Los padres pueden ayudar a empezar bien el año escolar compartiendo esta información con sus hijo. Esto es lo que debe saber:

¿Cuántas frutas y verduras debe comer por día?

Edad	Porciones Sugeridas		
	Frutas	Verduras	Total
Niños de 2 a 6 años de edad	3	2	5
Niños mayores de 6 años de edad, Niñas adolescentes, Mujeres activas, La mayoría de los hombres	4	3	7
Varones adolescentes, Hombres activos	5	4	9

¿Cuánto es una porción de frutas o verduras?

Una porción es menos de lo que muchos suponen. Una porción cabe en la palma de su mano.

- ½ taza de frutas o verduras crudas, cocidas, enlatadas o congeladas
- ½ taza de frijoles/habas o chícharos/arvejas
- Una fruta mediana
- 1 taza de ensalada (hojas como lechuga, espinacas, berros)
- ¼ taza de fruta deshidratada/seca (ej. ciruela pasa, orejones, pasitas)
- ¾ taza (6 oz.) de jugo de fruta o de verdura 100% natural

¿Por qué son tan importantes las frutas y verduras?

Son la mejor fuente de muchos nutrientes necesarios para que el cuerpo crezca fuerte y sano. Estos alimentos contienen fibra, ácido fólico, potasio, vitamina A y C, fotoquímicos y energía. El consumir frutas y verduras aporta grandes beneficios a la salud y pueden reducir el riesgo de ciertas enfermedades (ej. hipertensión, diabetes, enfermedades cardiacas, cáncer y embolias cerebrales). También pueden ayudar a mantener un peso saludable, mejorar el cutis y fortalecer el sistema inmunológico para evitar los resfriados y la gripe. Elija una variedad de frutas y verduras todos los días de los diferentes colores - verdes, amarillo/anaranjado, rojos, azul/morado y blancos.