

# Frutas y Verduras – Guía del S.A.B.O.R.



Usted sabe que las frutas y verduras hacen bien, pero consumir la cantidad suficiente no siempre resulta fácil. Usted quiere sabor y practicidad y necesita variedad y nutrición. Usted sabe que es importante que su familia consuma frutas y verduras, ¿pero cómo lograr que pidan más? **Mantenga el S.A.B.O.R. en mente...**

**¡Salga de la rutina y pruebe algo nuevo!** Todos vamos cambiando los gustos con el transcurso del tiempo. Experimente y pruebe formas nuevas de preparar sus comidas favoritas.

- Añada un toque de originalidad a sus platos favoritos con frutas y verduras—añada verduras ralladas al pan de carne o frutas secas a los platos con arroz para una mayor textura y sabor.
- Pruebe la misma verdura en otro color, como zanahorias moradas o col anaranjada.
- Pruebe frutas en formas nuevas—haga una salsa de mango, añada albaricoques secos picados a la ensalada de pollo, o coma de postre rodajas de melocotón o piña asados.

**¡Aliméntese con frutas y verduras en todas sus formas de presentación!**—frescas, congeladas, en lata, secas y como jugo 100% natural. Cuando piense en frutas y verduras, no se limite a los productos frescos.

**¡Basta de compras impulsivas, compre en forma inteligente!** Comprar en forma inteligente significa comprar con un plan.

- Planifique sus menús con anticipación, haga una lista de las frutas y verduras frescas que necesita para los próximos días, y luego compre frutas y verduras en lata, congeladas y secas para el resto de la semana. Esto puede ayudar a evitar que la comida se eche a perder y se desperdicie, lo cual ahorra dinero.
- Como regla general, piense en llenar aproximadamente la mitad de su plato de frutas y verduras en las comidas. Esto lo ayudará a tener una idea de qué cantidad comprar.
- Para combatir los “ataques de refrigerio”, compre frutas y verduras adicionales, ¡son sabrosas y prácticas!

**¡Obtenga la participación de su familia!** Incluya a los niños en las compras y la cocina.

- A los niños les encanta ayudar a escoger la comida—¿por qué no escoger una opción saludable? Aliéntelos a escoger algo que les guste como también algo nuevo.
- ¡Hágalo divertido! Ayude a los niños a aprender y establecer buenos hábitos de alimentación con frutas y verduras—¡sea un buen modelo!

**¡Recuerde explorar la abundante variedad!** Con más de 200 variedades de frutas maduras, jugosas y deliciosas y verduras crujientes y sabrosas, hay una abundancia casi interminable de dónde escoger.

- Cuando piense en variedad, piense en los colores. Comer frutas y verduras de distintos colores—rojo, verde oscuro, amarillo, azul, morado, blanco y naranja brinda la gama más amplia de nutrientes.
- Las frutas y verduras de distintos colores son fuentes alimenticias de nutrientes importantes que muchas personas no consumen en suficiente cantidad, tales como fibra, folato, potasio, vitamina A, vitamina C y magnesio.

C-04-SP

Para más información, visite  
[www.fruitsandveggiesmorematters.org](http://www.fruitsandveggiesmorematters.org)

