



## Unidad 2 Extensión para padres sobre frutas y verduras

Hola, soy Shanita con la Oficina de Salud Pública del Condado de Montgomery.

¡Bienvenidos a la unidad 2! La Unidad 2 de nuestro programa 123 a Healthy Me se centra en comer frutas y verduras para crecer sanos y fuertes. Tanto niños como adultos deben intentar comer cinco porciones de frutas y verduras todos los días.

Las frutas y verduras proporcionan saciedad, son saludables y sabrosas también. Los diferentes grupos de colores benefician a distintas partes del cuerpo. En la lección para niños les mostramos diferentes frutas y verduras, y les indicamos para qué son buenos los colores.

Como pueden ver en este afiche, las frutas y verduras rojas son buenas para el corazón...

Las frutas y verduras anaranjadas fortalecen nuestros ojos...

El amarillo es bueno para la piel...

Las frutas y verduras verdes nos ayudan a tener dientes y huesos fuertes...

Las frutas y las verduras azules y moradas son buenas para el cerebro.

Creamos una lista fácil de usar en familia con diferentes maneras de incorporar distintas frutas y verduras a su dieta. Pruébenla este mes y descubran qué funciona mejor para ustedes.

Les proporcionaremos esta lista para que puedan imprimirla o tomar notas o escribir ideas que quieran probar.

Una excelente manera de aumentar la ingesta de frutas y verduras es comenzar el día con ellas.

¿Sabe algo? En lugar de decirlo, ¿qué tal si le muestro?



**Ingredientes:** Avena, banana y arándanos

Agregar 1/2 taza de avena y 1 taza de agua. Calentar durante 1 minuto. Rebanar 1/2 banana.

Agregar las rodajas de banana y 1/2 taza de arándanos.

Así de simple, tomé un tazón aburrido de avena y lo alegré con algo de fruta para sumar dulzor y una carga de nutrición adicional.

También pueden agregar bayas congeladas o jugo de manzana sin azúcar agregada.

Estas son recetas sencillas con avena que ustedes y sus hijos pueden disfrutar.

Para acceder a otras ideas sobre cómo incorporar más frutas y verduras a su dieta, visiten el [enlace](#)

No olviden agregar frutas y verduras de diferentes colores.

**Recuerden siempre: manténgase sanos, diviértanse y permanezcan seguros.**