



Quiero crecer **SANA**,
así que, por favor,
sírname más **FRUTAS**
y **VERDURAS**.

Ayúdeme a descubrir distintas
clases de frutas y verduras para
que me lleguen a gustar

Ofrézcame frutas y verduras
coloridas en las comidas y en
los bocadillos

Recuerde que mi cuerpo
necesita todo lo bueno de las
frutas y las verduras

Recuerde ser un buen ejemplo
comiendo una variedad de
frutas y verduras



Desarrollado por el Contra Costa Child Care Council y financiado en parte por SNAP-Ed del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. •Departamento de Salud Pública de California



Puntos importantes:

- Haga que en las comidas y bocadillos la mitad sean frutas y verduras
- Planee el menú semanal para que incluya una variedad de frutas y verduras
- Lleve a la familia al mercado sobre ruedas para probar y escoger nuevas frutas y verduras
- Elija frutas y verduras frescas, congeladas, enlatadas o secas, sin sal, azúcar o aceite agregado
- Limite el jugo 100% natural a una porción de 4-6 onzas por día

Sea un buen ejemplo para que sus hijos aprendan de usted cuando coman juntos