

Amo Mis Vegetales

Beneficios de los Vegetales:

1. Comida SIGA
2. Llenos de vitaminas y minerales
3. Bajos en grasa y calorías
4. Excelente fuente de fibra
5. Gran variedad para escoger
6. Diferentes colores proveen nutrientes diferentes.



Mercado de Agricultores ó Lista de Compras del Carrito Verde

Intente agregar un vegetal nuevo del mercado local en su próxima comida familiar.

Meta Familiar

Meta: ¡Agregue una porción más de vegetales al día!

El Lunes agregamos: _____

El Martes agregamos: _____

El Miércoles agregamos: _____

El Jueves agregamos: _____

El Viernes agregamos: _____

El Sábado agregamos: _____

El Domingo agregamos: _____

BONO: ¿Puede dar a conocer a su niño 2 vegetales nuevos esta semana?

1er vegetal nuevo:

2ndo vegetal nuevo:

Dato de la Semana ¡Comer un arco iris de vegetales provee más nutrientes!

Dato Sorprendente

La fibra en los vegetales mantiene llenos a los niños más tiempo.

Consejo de Salud

¡Para una merienda crujiente, ofrezca mini zanahorias y tiritas de apio!



Estrategia

Agregue algo de crujido a su sandwich incluyendo lechuga, tomate, pepino y zanahoria.

Herramientas en Casa

Libros de Vegetales

Lunch

de Denise Fleming

Growing Vegetable Soup

de Lois Ehlert

I Will Never Not Ever Eat a Tomato

de Lauren Child

Nuevas Palabras de Vegetales

1. Duro

2. Suave

3. Semillas

4. Crujiente



Sabía que...

Las frutas y los vegetales contienen vitaminas, minerales y fibra esenciales que pueden ayudar a protegerlo de enfermedades crónicas.

Actividades Divertidas

Pizza Hecha en Casa

Use muffins ingleses integrales. Agregue salsa de tomate, queso bajo en grasa y vegetales frescos para crear una deliciosa pizza.

Idea divertida: ¡Añada los vegetales en la forma de una cara!

¡Haga una Ensalada Arco iris!

Incluya vegetales rojos, anaranjados, amarillos, verdes, azules y morados

¡Córtelos en cubos, revuélvalos y disfrútelos!

Recetas con Vegetales

Almuerzo

Coloque brócoli al vapor en un plato. Espolvoree encima queso cheddar libre o bajo de grasa. Caliente en el microondas en intervalos de 30 segundos hasta que el queso esté derretido a la perfección.

Merienda

1 lata de garbanzo
1/4 taza de aceite de oliva
1 cucharada de limón fresco

Mezcle hasta convertir en una pasta cremosa, y listo; perfecto para comer con zanahorias, apio, brócoli y pimientos verdes

Cena

Agregue pequeños pedazos de zanahoria cocida y maíz a platos de pasta.

