

# 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.

