

## Ayuda a que los niños disfruten de las frutas y verduras de una manera segura.

- Lava las frutas y verduras frescas antes de comerlas.
- Corta las verduras y frutas en trozos pequeños, del tamaño de una moneda de diez centavos de dólar.
- Corta las frutas redondas como uvas, jitomates y fresas en cuartos.
- Cocina primero las verduras difíciles de masticar como zanahorias, o usa verduras enlatadas.
- Usa fruta fresca madura o fruta en conserva.
- Asegura que los niños se sienten mientras coman, sin correr ni jugar. Siéntate con ellos mientras coman, por si acaso.



### Websites

Para recetas rápidas, sabrosas y saludables, visite:  
<http://www.foodhero.org>



**Ofrece comidas que tu niño puede masticar y pasar fácilmente.**

**La habilidad de masticar para deshacer bien los alimentos duros no se desarrolla completamente hasta los 4 años de edad.**

57-741-SPAN (05/2017)

¡Ayúdales a que crezcan sanos!



## Ofreciendo frutas y verduras a los niños pequeños



Para más información o para solicitar esto en un formato diferente, comuníquese con la coordinadora de Frutas y Verduras de Oregon al 971-673-0040.

Oregon Health Authority



[www.fruitsandveggiesmorematters.org](http://www.fruitsandveggiesmorematters.org)

## Ayuda a los niños a que aprendan a disfrutar de las frutas y verduras.

Las frutas y verduras son parte importante de la dieta del niño. A continuación hay algunas sugerencias que puedes seguir para ofrecer frutas y verduras frescas, congeladas o enlatadas como bocaditos o en las comidas.

- Incluye alimentos conocidos y preferidos por tu niño con frutas y verduras que no conozca.
- Deja que el niño decida lo que quiere comer y cuánto. Ofrece frutas y verduras sin forzar a que las pruebe o las coma.
- Dáde sólo una cucharada a la vez. Deja que él mismo pida más si así lo desea.
- Deja que el niño en edad preescolar se sirva su propia comida. Anímalo a que se sirva 2 ó 3 cucharadas. Déjalo que coma más si así lo desea.
- ¡Sigue ofreciéndoselas! A veces toma hasta 10 probadas, en diferentes comidas, para que el niño se acostumbre al sabor del alimento.



## Escoge una variedad de frutas y verduras para brindarle los nutrientes que el niño necesita.

### Frutas

- Duraznos, peras, ciruelas, nectarinas, melones, kiwi o sandías en rebanadas delgadas
- Uvas, fresas o cerezas sin semillas cortados en cuartos
- Manzanas ralladas o en rebanadas delgadas
- Gajos de naranja, toronja, plátano o mango cortados en trozos pequeños
- \_\_\_\_\_



### Verduras

- Verduras como zanahorias, brócoli, calabacitas, o ejotes cocidos al vapor y cortados en trozos pequeños
- Camotes cocidos y cortados en cuadraditos
- Pimientos (rojos, verdes o amarillos) finamente picados
- Zanahorias o pepinos crudos rallados
- \_\_\_\_\_



Los niños aprenden a comer observando a los adultos o niños mayores.  
¡Siéntense y coman juntos... ayuda mucho!



Anime a su hijo a que sea su ayudante en la cocina. A medida que el niño vaya creciendo, deja que te ayude a preparar las frutas y verduras.