

FORMAS DE MANTENERSE

SALUDABLE



WELLNESS

WAYS



UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION

College of Agricultural, Consumer and Environmental Sciences

Ideas para comer mejor por menos . . .

Agosto 2009

Ideas for Eating Better For Less . . .

August 2009

Si come fruta, sus hijos también comerán

**Los niños aprenden mirando.
Asegúrese que sus hijos la/lo vean
comiendo fruta.**

- Sirva fruta en todas las comidas y meriendas.
- Los niños generalmente comen más fruta si ayudan a prepararlas. Deje que asuman algunas responsabilidades ayudando a preparar las fruta.

2-3 años:

- raspar fruta
- elegir uvas del ramo
- sacudir jugos de fruta en un recipiente cerrado

4-5 años –*Todo lo que hacen los de 2 & 3 años más:*

- hacer puré de fruta
- pelar fruta como la banana
- cortar fruta blandas con un cuchillo de plástico y con ayuda de un adulto
- Aliente a su hijo/a a comer fruta variadas eligiendo diferentes colores de fruta todos los días.
- Diviértase comiendo fruta. Sea creativo/a, ayude a que sus hijos hagan caritas alegres en un plato, usando diferentes fruta.



Eat Fruit And Your Child Will Too.

**Your child learns from watching
you.**

**Make sure your child sees you
eating fruit.**

- Serve fruit at meals and snacks.
- Children like to eat fruit they help to prepare. Give them small jobs helping to prepare fruit.

2-3 year olds:

- scrub fruit
- pick grapes off stems
- shake fruit drinks in a sealed container

4-5 year olds - *All that a 2 & 3 year old can do plus:*

- mash soft fruit
- peel some fruit like bananas
- cut soft fruit with a plastic knife with an adult's help
- Encourage your child to eat a variety of fruit by choosing different colored fruits each day.
- Make eating fruit fun. Be creative. Help your child make a funny face on a plate using different types of fruit.

Consejos frutales para su familia

- Tenga siempre en la nevera fruta listas para comer. Coloque frutas frescas lavadas y cortadas en la nevera, donde sus niños puedan verlas.
- Sea creativa/o y agregue frutas a las comidas familiares:
 - Agregue fruta cortada encima de los cereales, panqueques, o waffles.
 - Mezcle fruta congelada, fresca o enlatada a los cereales calientes.
 - Coloque trozos de frutas encima de las ensaladas.
 - Tenga siempre una bandeja con fruta fresca encima de la mesa de la cocina, para merendar cuando quiera.
- Los niños comen más fruta y verduras cuando las comidas se comen en familia.
- Haga que sus niños prueben nuevas fruta. No los force a comerlas, pueden demorar varias veces antes de que se animen a probar fruta desconocidas y que se acostumbren a su sabor.

Fruit Tips For Your Family

- Have fruit ready-to-eat for easy snacking. Keep washed and cut-up fresh fruit in the refrigerator, on a lower shelf, where your child can see it.
- Be creative in adding fruits to your family's meals:
 - Add fresh or canned fruit on top of cold cereals, pancakes or waffles.
 - Mix fresh, frozen or canned pieces of fruit into hot cereals.
 - Top salads with chopped fruit.
 - Keep a bowl of fresh fruit on the kitchen counter for quick, easy snacking.
- Children eat more fruit and veggies when meals are eaten together as a family.
- Encourage your child to try new fruit. Do not force your child to eat. It may take many times offering a new food before a child will taste it.



UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION
NUTRITION EDUCATION PROGRAMS

University of Illinois * United States Department of Agriculture
* Local Extension Councils Cooperating
University of Illinois Extension provides equal opportunities in programs and employment.
This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program.

Ensalada de Frutas Mágica – Rinde 8 porciones

1 lata de 8 onzas de pedacitos de piña, sin jugo
1 lata de 15 onzas de ensalada de frutas
2 bananas

1 paquete de pudín instantáneo de vainilla
1-3/4 tazas de leche descremada

1. Escurrir la piña y la ensalada de frutas.
2. Pelar y cortar la banana en rodajas.
3. Colocar todas las frutas en un recipiente grande.
4. Mezclar el pudín instantáneo con la leche. Revolver hasta que el pudín se espese.
5. Agregar el pudín a la fruta y revolver bien. Guardar las sobras en la nevera.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción) - Calorías 150 ~ grasa 1 g ~ calorías derivadas de la grasa 5 ~ sodio 200 mg ~ carbohidratos 35 g ~ fibra 2 g

Magical Fruit Salad – Serves 8

2 bananas
1 8-ounce can pineapple tidbits, packed in juice, drained
1 can (15 ounces) fruit cocktail, drained

1 package instant vanilla pudding
1-3/4 cups low fat milk

6. Peel and slice bananas.
7. Place all fruit into a large bowl.
8. Combine instant pudding mix with milk. Stir until pudding thickens.
9. Add pudding to fruit and gently mix. Refrigerate leftovers.



NUTRITION FACTS (per serving) - Calories 150 ~ fat 1 g ~ calories from fat 5 ~ sodium 200 mg ~ total carbohydrate 35 g ~ fiber 2 g

Decorador y salsa de fruta Rinde 1 1/2 tazas

1 taza de yogurt descremado de vainilla o banana 1/2 cucharada dita de canela, opcional
1 banana mediana madura, hecha puré 1 cucharada de jugo congelado de naranja

1. Mezclar todos los ingredientes juntos.
2. Servir como decoración de las frutas o como salsa de frutas para mojar o untar.
3. Guardar las sobras en la nevera, en un recipiente tapado.

Nota: Una porción equivale a 2 cucharadas

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción de 2 cucharadas) - Calorías 30 ~ grasa 0 g ~ calorías derivadas de la grasa 0 ~ sodio 15 mg ~ carbohidratos 7 g ~ fibra 0 g

Fruit Topper & Dip Makes about 1 1/2 cups

1 cup low-fat vanilla or lemon yogurt 1/2 teaspoon cinnamon (optional)
1 medium ripe banana, mashed 1 tablespoon frozen orange juice concentrate

1. Mix all ingredients together.
2. Serve as a topping for fruit or as a fruit dip.
3. Store leftovers in a covered container in the refrigerator.

Note: One serving is 2 tablespoons

NUTRITION FACTS (per 2 tablespoon serving) - Calories 30 ~ fat 0 g ~ calories from fat 0 ~ sodium 15 mg ~ total carbohydrate 7 g ~ fiber 0 g