

¡Come del arcoíris!



rojo

mantiene nuestra piel y células sanas y reduce el riesgo de enfermedades cardíacas y cáncer



naranja y amarillo

benefician nuestra piel, corazón, y ojos



verde

Las verduras de hoja verde ayudan a estimular el sistema inmunológico, promueven huesos fuertes y la salud del corazón



azules y moradas

Las frutas y verduras azules y moradas ayudan a mantener el cerebro saludable y mejoran la memoria



Padres, ¿lo sabían?

- ★El USDA recomienda 1 a 1.5 porciones de frutas y 1 a 1.5 porciones de verduras por día para niños de 2 a 8 años.
- ★Si a su hijo no le gusta un alimento al principio, intente presentárselo nuevamente en otra ocasión.
- ★Mezcle frutas y verduras en batidos, hornee o agréguelos a las salsas.
- ★Exprimiendo un poquito de limón o lima en alimentos amargos ayuda a que éstos sepan un poco más dulces.

¡Hagamos un viaje colorido y descubramos nuevos alimentos juntos!

