



Consejos para variar sus vegetales

1. Haga una *Casería del tesoro de vegetales* con su hijo. Busque todos los tipos de vegetales en el supermercado y en el mercado de agricultores.
2. Deje que sus hijos elijan las frutas y vegetales. Ayúdelos a escoger las frutas y vegetales en la tienda.
3. Ofrezca un arcoíris de coloridos vegetales todos los días, en las comidas y snacks.
4. Cocinen juntos. Haga que su hijo lave las zanahorias, rasgue la lechuga y quiebre los ejotes.
5. Elija variedades frescas, congeladas y enlatadas. Busque las ofertas de temporada y descuentos de tienda.
6. Cultive algunos vegetales en un pequeño jardín o en macetas. Participe en un jardín de barrio.

Hoy su hijo aprendió cómo crecen los vegetales y por qué es importante comer vegetales coloridos todos los días.

- Los vegetales están llenos de nutrientes y fibra y tienen pocas calorías. Estos son importantes para la salud y deben ser parte habitual de la dieta de su familia.
- Los niños aprenden al verlo. ¡Si usted come frutas y vegetales, sus hijos también lo harán!
- Enséñeles a disfrutar los vegetales desde una edad temprana y deles el obsequio de una alimentación saludable para toda la vida.

Sopa fácil de vegetales

Cantidad: 8 tazas

Porciones: 8 (porción de 1 taza)

Ingredientes

6 tazas de caldo de pollo o vegetales con bajo contenido de sodio
1 paquete (16 onzas) de mezcla de vegetales congelados
1 lata (14 onzas) de tomate en cubos, sin sal añadida
1/2 cucharadita de cebolla en polvo
1 cucharadita de albahaca seca o hierbas italianas
3/4 taza de pasta pequeña, de letras o estrellas
1 lata (15 onzas) de frijoles blancos, escurridos y enjuagados
1/8 cucharadita de sal
1/8 cucharadita de pimienta

Pasos

1. **Mida** los ingredientes.
2. En una olla grande **combine** el caldo, los tomates en cubos, los frijoles y los condimentos. Cocine a fuego lento, luego agregue la pasta y la mezcla de vegetales congelados.
3. Cocine por unos 6 minutos. Quite del calor y deje reposar por 5 minutos.
4. Sirva. Ayude a su hijo a **buscar** las letras de su nombre o los frijoles en su tazón de sopa.
5. **¡Disfruten!**

Pídale a su hijo que lo ayude con los pasos más interesantes.

Esta receta adaptada aparece como cortesía de Produce for Better Health Foundation, [MoreMatters.org/10 Minute Veggie Soup](http://MoreMatters.org/10MinuteVeggieSoup).

¡Yo uso variedad de vegetales!

¡1-2-3! ¡Los vegetales son buenos para mí!



| | Lun | Mar | Mié | Jue | Vie | Sáb | Dom |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |

Instrucciones

Cada vez que su hijo coma un vegetal, ayúdelo a colorear una casilla del color del vegetal que comió. Recuérdele a su hijo que es bueno comer vegetales de diferentes colores todos los días.

Comer bien y jugar bien en entornos de cuidado infantil



Department of Health

Child and Adult Care Food Program

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) de USDA. Esta institución es un proveedor y un empleador que da igualdad de oportunidades. SNAP da asistencia nutricional para personas con bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar comidas nutritivas para una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 1-855-777-8590.