¿Qué Tamaño Es Una Porción?

- Fruta - 1 taza de frutas o jugo 100% de fruta o 1/2 taza de fruta seca es igual que una porción de 1 taza.
- Verduras o Vegetales - 1 taza de verduras o vegetales crudos o cocidos o jugo de vegetales o 2 tazas de variedades de lechugas (greens) crudas puede ser considerado 1 taza.

¡A Los Niños Les Encanta Cocinar!

Permita a sus niños lavar, pelar y cortar las verduras para las recetas que le gustan a toda la familia. A los niños les encanta comer todos los alimentos que ellos ayudan a preparar.

¡Trate esta receta que se hace rápido!

Papas Fritas al Horno

Para 4 porciones

2 papas grandes
1 cucharita de aceite de olivo o vegetal
Pre-caliente el horno a 450 grados F. Lave bien las papas. Córtelas longitudinalmente en 6 trozos del tamaño y forma de pepinos encurtidos. Séquelos en una toalla de papel. Ponga los trozos de papa con aceite de olivo en un tazón grande hasta que se cubran bien. Extienda las papas en un envase plano para hornear y le pone polvo de paprika o perejil o añada una de las variaciones de condimentos indicados abajo. Hornee de 20-30 minutos o hasta que estén suaves cuando los pruebe con el tenedor. O los cuece en una cesta de alambre en la parrilla.

Variaciones para sazonar:
Combinación seca de especias,
Queso Parmesano,
2 dientes de ajo, finamente cortados,
Polvo de ají (chile) "cayenne" rojo.

Análisis de nutrición por ración: 80 calorías 1 g. de grasa, 0 mg. de colesterol, 2 mg. de sodio, 13 por ciento de calorías de grasas.
Receta de: *"Eater's Choice: A food Lover's Guide to Lower Cholesterol"*

Para más información:

Llame o visite su Centro de Recursos Para la Familia y Comunidad (FCRC) del Departamento de Servicios Humanos de Illinois.

Si usted tiene alguna pregunta sobre los programas que ofrece el Departamento de Servicios Humanos de Illinois (IDHS), llame o visite su FCRC. Contestaremos sus preguntas. Si usted no sabe dónde está su FCRC o si no puede ir allá, puede llamar a la línea automática de ayuda las 24 horas del día al:

1-800-843-6154

1-800-447-6404 (TTY)

Puede hablarle a un representante entre:

8:00 a.m. - 5:30 p.m. Lunes - Viernes
(excepto en días feriados del estado)

Para respuestas a sus preguntas, también puede escribir a:

Illinois Department of Human Services
Bureau of Customer Support and Services
100 South Grand Avenue East
Springfield, Illinois 62762

Visite nuestro sitio en el Internet:

www.dhs.state.il.us

Illinois Department of Human Services

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

DHS 4429S (R-07-16) More Fruits & Vegetables
Printed by the Authority of the State of Illinois.
1000 copies P.O.# 17-0029

Estado de Illinois
Departamento de Servicios Humanos

Cómo Conseguir Que Sus Niños Coman Más Frutas y Verduras (Vegetales)

Illinois Department of Human Services

Illinois WIC Here for YOU!

¡En la Variedad Está el Gusto!

- Sirva por lo menos una fruta, verdura o jugo alto en vitamina A todos los días.
- Sirva por lo menos una fruta, verdura o jugo alto en vitamina C todos los días.
- Sirva por lo menos una ración de fruta o verdura alta en fibra todos los días.
- Sirva a la familia una ración de col varias veces a la semana, tal como col, brécol, coliflor, colinabo, bok choy", col rizada, acelga suiza, coles de bruselas, remolacha o "mustard green".

Haga un Buen Ejemplo

Sea un modelo para su niño. Coma variedades de frutas y verduras.

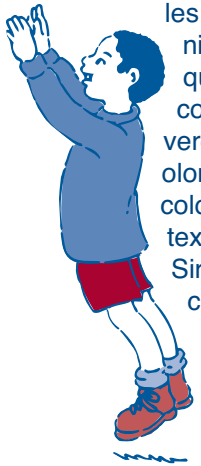
Sirva Frutas y Verduras Crudas en vez de Cocidas

Sirva a sus niños rajas crudas de manzanas, peras, zanahorias, apio, rábanos, pepinos, brécol o coliflor. ¡La textura crujiente es lo mejor!

No Mezcle Alimentos Tales Como Chícharos y Zanahorias

Los niños quieren saber lo que ellos comen. Sirva todos los alimentos separados. Permita que sus niños mezclen los alimentos si los quieren mezclados.

Piense Sobre el Color, Olor y Textura



El olor, color o textura que no les agradan a los niños les pueden quitar el deseo de comer frutas y verduras. Evite los olores fuertes, colores pardos y texturas amasadas. Sirva verduras crudas o cocidas suaves y crocantes. Combine verduras con sus alimentos favoritos como queso bajo en crema.

Asegúrese Que Los Alimentos Suaves No Estén Aterronados

¡Los niños sospechan de las cosas redondas, misteriosas y abultadas en el puré de papas que se supone sea suave!

Sirva Salsas o Aderezos Separados

Muchas verduras y frutas saben muy bien con alguna salsa encima. Los aderezos le dan buen sabor a las frutas y verduras.

- Sirva yogur de limón con poca crema o grasa con melones cantalupo o "honeydew".
- Coloque un tazón de salsa o aderezo con poca crema en la mesa para las zanahorias y pimientos verdes.
- Mezcle el pudín instantáneo con la leche desnatada y úselos como salsa para frutas.

Sirva Sus Alimentos Favoritos Juntos Con Nuevos Alimentos

Aliente a su niño a probar cualquier verdura. Tenga los alimentos favoritos alrededor para completar el menú. Si no les gusta los nuevos alimentos la primera vez, quítelos y trate de nuevo en unas semanas.

Añada Verduras a Sus Alimentos Favoritos

- Pique verduras tal como "zucchini" o zanahorias con carnes o cazuelas.
- Use verduras y frutas para hacer emparedados.

Tenga Fruta y Verduras Alrededor y "A la Vista"

Es difícil escoger entre uvas o patitas fritas si no las tiene en la casa. ¡Un estudio indica que las familias que tienen frutas y verduras alrededor comerán más de ellas!

- Ponga unas cuantas frutas y verduras extras en su carrito de compras esta semana.
- Visite el mercado o tienda local de frutas. Permita que su niño escoja alguno de sus favoritos o algo nuevo.
- Ponga un frutero en la mesa.
- Mantenga zanahorias y apio en un contenedor transparente en el refrigerador.

¿Cuántas Verduras y Frutas Deben Comer los Niños?

Los expertos recomiendan que los niños coman cinco o más porciones de frutas y verduras todos los días.