

PRUEBE UN ARCOÍRIS!

¿Sabías que un niño o niña puede necesitar hasta una docena de intentos para aceptar un nuevo alimento? Las degustaciones son una gran forma de ayudarles a aceptar nuevos sabores, texturas y olores.

Pruebe un arcoíris de frutas y verduras y aprenda a disfrutar de nuevos alimentos a lo largo del camino!

- 1** Incluye a tu hijo/a en la selección de frutas y verduras con las que quiere "experimentar". Selecciona los alimentos de cada uno de los cinco grupos de colores.
- 2** Pon una pequeña porción de cada alimento en un plato o tazón. Alinea los platos para crear un arcoíris de colores en la estación de degustación.
- 3** Pídele a tu hijo/a que use sus cinco sentidos mientras prueba los alimentos. Haz las siguientes preguntas...
VISTA: ¿Qué ves? ¿De qué color es la fruta o verdura?
¿Qué forma tiene? ¿Ves sus semillas?
TACTO: ¿Qué sientes? ¿Es duro o blando? ¿Suave o irregular?
¿Seco o húmedo? ¿Es pesado? ¿Es pegajoso o viscoso?
OÍDO: Sacúdalo: ¿oyes algo?
ODOR: ¿Qué hueles?
SABOR: ¿Crees que su sabor será dulce, ácido, picante o amargo?
Ahora, prueben la comida. Muéstrale a tu hijo/a cómo hacerlo con un poco de la fruta o verdura. Haz que el/ella la lama o toque con su lengua!
¿Su sabor fue dulce, agrio, picante o amargo? ¿Era crujiente o suave?
- 4** ¡Felicítale por probar un nuevo alimento! Esto puede ser un paso ENORME para algunos niños/as. Algunos chicos y chicas pueden necesitar varias "degustaciones" para comerse una porción entera o saber si les gusta lo que han probado.
- 5** En la siguiente página, aprende por qué comer un arcoíris de colores es bueno para la salud de tu familia.



UN ARCOÍRIS DE BENEFICIOS PARA SALUD

¡Las frutas y verduras de todos los colores son ricas en vitaminas y minerales!

ROJO Las frutas y verduras rojas benefician la salud del corazón y el funcionamiento de la memoria. También protegen tu cuerpo contra el cáncer.

Frutas y vegetales rojos: cerezas; toronjas rosas o rojas; rábanos; frambuesas; manzanas, pimientos, uvas, peras o papas rojas; cebollas moradas; ruibarbo; fresas; tomates y sandía.



NARANJA Las frutas y verduras naranjas benefician la salud del corazón y la vista; fortalecen tu sistema inmune; ayudan a que las heridas sanen y protegen tu cuerpo contra el cáncer.

Frutas y verduras naranjas: albaricoques, calabaza tipo butternut, naranjas, melón, zanahorias, mangos, nectarinas, pimientos y tomates naranjas, duraznos, calabaza, batatas y mandarinas.



AMARILLO Las frutas y verduras amarillas benefician la salud del corazón y la vista; fortalecen tu sistema inmune; ayudan a que las heridas sanen y protegen tu cuerpo contra el cáncer.

Frutas y verduras amarillas: zanahorias; maíz; toronjas; kiwis dorados; limas; piñas; manzanas, peras, papas, calabacines de verano e invierno, tomates y pimientos amarillos.



VERDE Las frutas y las verduras verdes benefician el desarrollo de huesos y dientes fuertes y de una vista sana. También protegen tu cuerpo contra el cáncer.

Frutas y vegetales verdes: espárragos, aguacates, brócoli, coles de Bruselas, repollo, apio, pepino, puerros, limas, kiwis, okra, espinaca, alverjas y manzanas, pimientos, cebollas, uvas, peras, melones, calabacines y vegetales de hojas verdes.



MORADO Y AZUL Las frutas y verduras moradas y/o azules benefician el cerebro y el funcionamiento de la memoria, ralentizan el envejecimiento y protegen tu cuerpo contra el daño celular y el cáncer.

Las frutas y verduras moradas y/o azules: Moras, arándanos, berenjena, uvas, ciruelas, pasas y repollo, zanahorias, pimientos y papas moradas.

