

**"¡SOCORRO! MIS CHICOS
NO COMEN FRUTAS NI
VERDURAS ¿QUÉ HAGO?"**

*Ideas saludablemente sencillas
para problemas cotidianos*



FRUTAS Y VERDURAS

El Ministerio de Salud recomienda consumir **5 porciones de frutas y verduras por día**. Pero en Argentina, en promedio, se consumen **menos de 2**.

Las frutas y las verduras aportan **vitaminas y minerales** que cuidan nuestra salud y **previenen enfermedades**. Las **frutas** se pueden consumir crudas o cocidas, enteras, trozadas, en jugos, deshidratadas, al natural, en licuados, en ensaladas de frutas. Las **verduras** también se pueden consumir crudas o cocidas, en ensaladas, salsas, sopas, guisos, rellenos de tartas, empanadas o pastas, entre otras.

Cada color aporta una vitamina diferente, por eso es importante que combinemos diferentes colores como si nuestro plato fuera la paleta de un pintor.



¡A ponerle color a nuestro plato con más frutas y verduras!

*¡CUÁNTO MÁS
COLORES,
MÁS NUTRIENTES!*



¿A QUÉ EQUIVALE UNA PORCIÓN?

FRUTAS



1 fruta fresca mediana



3 ciruelas



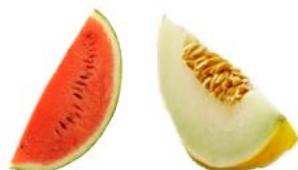
2 mitades de durazno al natural



2 kiwis



1 bowl de ensalada de frutas



1 trozo de melón o sandía

VERDURAS



½ plato de vegetales cocidos



1 bowl de ensalada colorida



1 plato de sopa o guiso con vegetales



1 porción de tarta de vegetales



1 porción de budín o soufflé de vegetales



1 brochette de vegetales

¡SUMEMOS **5** PORCIONES CADA DÍA!

¿CÓMO LOGRAR 5 PORCIONES A LO LARGO DEL DÍA?



DESAYUNO:

Frutas con el cereal

ALMUERZO:

Ensalada como guarnición y una fruta de postre

MERIENDA:

Un jugo exprimido

CENA:

Una tarta de vegetales

¡ASÍ SUMAMOS **5** PORCIONES CADA DÍA!

IDEAS PARA HACER EN CASA

➔ Pongámosle “color” a nuestro plato con más verduras, crudas o cocidas
¡Cada color agrega un nutriente diferente!



➔ Sumemos más frutas a la hora del postre y como colación en **nuevas preparaciones** como brochettes de frutas, cortadas con formas divertidas, con yogur, en licuados, en compota, al horno, dentro de la gelatina, en aguas saborizadas caseras... ¡y más!



➔ Para **aprovechar al máximo** los nutrientes, lavemos bien las frutas con agua segura y comámoslas con cáscara. Para cocinar las verduras,elijamos métodos de cocción al horno o al vapor.



➔ ¡Animémonos a construir una **huerta**! Así tendremos algunas frutas y verduras casi sin costo. Se requiere una pequeña parcela de tierra en un lugar soleado, semillas y agua para el riego.



➔ Compremos **verduras y frutas de estación**, son más sabrosas y accesibles.

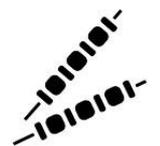


IDEAS PARA HACER EN LA ESCUELA

➔ Elegir un día a la semana para **que los chicos lleven frutas para comer en el recreo**, en lugar de golosinas.



➔ Preparar entre todos una **ensalada de fruta o brochettes de frutas**. Si los chicos ven a las frutas como opción, ¡será más fácil que las elijan!



➔ Avisar a las familias que compartan recetas caseras con verduras crudas o cocidas. Se puede armar un **“recetario viajero”** que llegue a cada casa y se vaya completando con las ideas de cada familia.



➔ Armar **pósters y folletos** con los beneficios de comer frutas y verduras.



➔ Jugar al **“tutti frutti”**: con los colores del arcoíris pensar todas las frutas y verduras que pueden nombrar de ese color. Compartir con la clase: ¿les gustan? ¿las probaron? ¿cuál se animan a probar?



Y AHORA... ¡MANOS A LA OBRA!

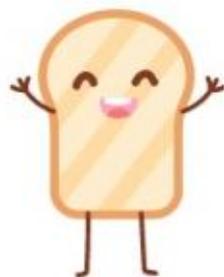
¡Felicitaciones por convertirte en un agente de salud!

Este material fue diseñado especialmente para brindarte herramientas y recursos que te permitan trabajar estas temáticas con tus hijos y/o alumnos y, así, comenzar a ver pequeños cambios saludables.

Nos gustaría que después de que lo implementes con tus chicos nos cuentes cómo te fue, qué viste en ellos y qué sugerencias o comentarios quisieras hacernos.

Todo esto nos permite calcular los alcances de nuestras acciones educativas y mejorar cada vez más nuestras propuestas para brindarte lo que estás buscando.

Para **consultas** y **comentarios**, podés escribirnos a nuestro email:
[cursos@educacional.org.ar](mailto: cursos@educacional.org.ar)



"¡SOCORRO!"



Podés encontrar más ideas saludablemente sencillas para otros problemas cotidianos

"¡SOCORRO!
MIS CHICOS
NO QUIEREN
LAVARSE LAS MANOS
¿QUÉ HAGO?"



"¡SOCORRO!
MIS CHICOS
COMEN DEMASIADAS
GOLOSINAS
¿QUÉ HAGO?"



"¡SOCORRO!
MIS CHICOS
COMEN SIEMPRE
LO MISMO
¿QUÉ HAGO?"



"¡SOCORRO!
MIS CHICOS
NO DESAYUNAN
¿QUÉ HAGO?"

