

KOHL'S
Healthy
at Home

Comer Más Frutas y Vegetales

¿Sabían ustedes que los niños y adultos deberían comer al menos 5 porciones de frutas y vegetales al día? A continuación hay algunos consejos sencillos para los padres y expertos en nutrición para ayudar a las familias a disfrutar más las frutas y los vegetales todos los días:

- Agreguen una porción de fruta a su desayuno o cubran la avena, los panqueques o el pan tostado de trigo integral con frutas frescas; vean nuestro pan tostado con divertidas caritas de animales [aquí](#)
- Agreguen vegetales rallados, como calabacín y zanahoria, a platos, como lasaña, pastel de carne, pastas y puré de papas
- Apilen sus sándwiches con vegetales, como pepinos, pimientos morrones, tomates, cebolla y coles
- Tomen una manzana, banana o naranja como una merienda para llevar en camino
- Disfruten una ensalada fresca del jardín con horas verdes u hojas de espinacas, tomatitos cherry, zanahorias y tomates o una ensalada de frutas deliciosa con rebanadas de manzana, uvas, rebanadas de bananas, fresas y arándanos
- Mezclen vegetales y bayas congeladas, como zanahorias o espinacas, con yogur sin grasa para una rápida batida saludable
- Mantengan las frutas y los vegetales en lugares donde los niños tengan fácil acceso a estos, como en un recipiente sobre el mostrador o en el refrigerador pero al nivel de los ojos

Agreguen guisantes
a los macarrones
con queso.

Prueben una pizza
de vegetales con la
masa hecha a base
de coliflor.

Descubran las frutas y los
vegetales favoritos de sus
niños; cuando ellos le pidan
una merienda, ¡ofrézcales
esos primero!

Horneen
vegetales, como
los espárragos, en
el horno para que
estén crujientes.

Puede tomar hasta 12 veces
para que los niños comiencen
a aceptar un alimento; por lo
tanto, ¡sigan intentándolo!