BUILD HEALTHY KIDS

One Choice at a Time

JUNIO 2012

ENFOQUE EN LA FRUTA

Limite el jugo y coma la fruta entera

PADRES

Muchos niños hoy en día comen poco, o nada de fruta, y beben tanto jugo. Ellos no reciben todo lo que necesitan para crecer bien y mantenerse sano. La Académica Americana de Pediatría puso un límite del jugo: 4 oz/día de jugo de 100% para los niños que tienen 6 años o menos, y 8-12 oz/día para niños que tienen 7 años o más.

Los niños necesitan comer fruta todos los días:
- 1 taza de fruta para niños de 2-3 años
- 1 ½ tazas de fruta para el resto de los niños (con la excepción de los chicos que tienen 14-18 años que necesitan 2 tazas cada día)

Beber tanto jugo puede causar un riesgo más alta de:

- Crear caries
- Engordarse
- Dolor del estomago
- No alcanzar su crecimiento potencial
- Deficiencias de nutrición

* En la botella, solamente ponga la leche para bebes- NUNCA ponga jugo de cualquier tipo en la botella.

Compras de las frutas

1. En orden de importancia, ofrece fruta entera a sus hijo/a todos los días.
2. Fruta fresca es la mejor, pero congelada también es muy nutritiva, si no tiene acceso a la fruta fresca.
3. Fruta enlatada o frutas en envases de porciones individuales por lo general se han añadido azúcar en forma de jarabe. Busque frutas enlatadas con agua o jugo de fruta.
4. Evite los dulces de frutas, goma de piel de frutas y otros alimentos elaborados aperitivos de fruta.

Compras del Jugo

- Comprar el jugo de 100%, no bebidas del jugo, cóctel del jugo o ponche. A veces, estas bebidas pueden contener jugo de solo 10% real.
- Evite los jugos con edulcorantes artificiales, o *stevia* y *erythritol* (se llaman Reb A, or PureVia).
- Si el jugo se hace del aspecto concentrado, busque "agua suficiente a reconstruir" en la lista de ingredientes, o va a contener exceso de azúcar.

Consejos para dar porciones de fruta:

1. Sirva fruta cortada en tazas que sean transparentes (aumenta el consumo y las ventas)
2. Servir tazas de 2 onzas de yogur con fruta cortada para meterse
3. Sirva sólo jugo de fruta de 100% en contenedores de 4 a 8 onzas (más de 8 onzas es mayor del límite diario de un niño para el jugo)

Para más información:

CDC "More Matters" http://www.fruitsandveggiesmorematters.org/ (Para español, haga click en el ángulo superior derecho de la página)

RECOMMENDATIONS

BUILDHEALTHYKIDS.COM

RECOMENDACIONES

- No jugo para los niños que tienen 1 año y menos. Hasta que tenga 6 años, los niños deben tener 1 oz/día para cada año que tiene. Por ejemplo, un niño de 5 años puede tener 5 oz. Los niños que tienen 7 años o más pueden beber 8-12 oz/día.
- Coma todos los días: 1 taza de fruta para los niños 2-3 años, 1 ½ tazas de todos los demás niños, excepto 14-18 necesitan 2 tazas al día.

Sección de los niños

JUNIO 2012

This Months Goal

1. Coma 2-3 frutas cada día

2. Beba jugo del 100% y no más de:

½ taza or 1 caja del jugo (6 años y menor)

1 taza or 1 caja del jugo (7 anos y mayor)

(1 jugo puede contar como 1 porción de fruta única, pero todavía necesita comer 2 frutas al día)

Cuenta como fruta	No Cuenta como fruta
Fruta Entera	Bares de fruta de 100%
1 taza del fruta	Gomosos de fruta
Jugo de 100%	Dulces con sabores de fruta
	Cóctel de fruta
	Límonada
	Ponche de fruta
	Bebidas de fruta

Coma un arco iris de colores

- Rojos: manzanas, cerezas, fresas
- Naranja: clementinas, melón, mamey, mango, papaya
- Azules/Morados: bayas, uvas
- Verdes/Amarillos: uvas, kiwis, bananas/plátanos, piñas

¿Cuántos colores comió hoy?

Llene los espacios con los colores de fruta:

Lunes	_____	_____	_____
Martes	_____	_____	_____
Miércoles	_____	_____	_____
Jueves	_____	_____	_____
Viernes	_____	_____	_____
Sábado	_____	_____	_____
Domingo	_____	_____	_____

Come
1 fruta para desayuno
&
1 fruta para un refrigerio

Pruebe estas bebidas

1. Refresco casero: añadir ¼ taza del jugo a ¾ taza de agua carbonatada

2. Agua con sabor: añadir una rodaja de limón o naranja en una jarra de agua. poner en la nevera y beber cuando tienen sed.

Participar en el curso o obtener más información en

BUILDHEALTHYKIDS.COM