

10 maneras de hacer que a su familia le encanten las frutas y verduras



Todos sabemos que las frutas y verduras son buenas para la salud, pero ¿cómo hacemos para que sepan tan bien como nos hacen sentir? Entre más frutas y verduras coma, más le encantarán. Estos superalimentos son bajos en grasa y calorías y altos en vitaminas, fibra y sabor.

Cambie la forma en que su familia piensa en las frutas y verduras. ¡Pruebe estos consejos que seguramente les dará buen sabor y alegrarán sus platos!

1. Inspírelos.

Sus hijos aprenden viendo lo que usted hace. No solo les diga a sus hijos qué deben comer, muéstreles.

2. Diviértalos.

Haga que todos participen en la preparación de las frutas y verduras. Deje que sus hijos trocen la lechuga, pelen las zanahorias, partan los ejotes, agiten el aderezo para la ensalada, laven las papas, batan y vacíen.

3. Siémbrelas.

Cultive frutas y verduras y deje que su hijo ayude con planear y cuidar la huerta. Sembrar en cajas o recipientes funciona bien en los espacios reducidos. A los niños les encanta el sabor de las frutas y verduras que ayudaron a cultivar.

4. Hágalas sopa.

Preparar sopa es una buena manera de añadir verduras a la dieta diaria de su familia.

5. Bébalas.

Pruebe diferentes combinaciones de fruta o verduras en la licuadora. Añada un poco de leche baja en grasa o yogur para un delicioso licuado saludable.

6. Haga pinchos.

Ponga una variedad de frutas en los palitos para paletas, y sírvalos como un bocadillo multicolor. Deje las verduras en adobo y luego áselas en la parrilla o el horno en pinchos para un cambio sabroso.

7. Aderécelas.

Sirva frutas y verduras frescas con aderezo bajo en grasa, yogur bajo en grasa, queso derretido, guacamole, puré de garbanzos o crema de cacahuete.

8. Saltéelas.

Caliente un poco de aceite en una sartén o wok y añada sus verduras favoritas picadas y un poco de sazón para un acompañamiento sencillo y rápido a cualquier comida.

9. Ocúltelas.

Agregue verduras rayadas, picadas o en puré a sus platillos favoritos. Pruebe calabacines o zanahorias en la salsa para espaguetis, espinacas en las hamburguesas o el pan de carne, hasta brócoli en la pizza.

10. Acérquelas.

Ponga frutas y verduras frescas y lavadas en lugares fáciles de alcanzar y ver, como en la mesa o los estantes de abajo del refrigerador, para que sean un bocadillo fácil.



Preparar un plato saludable es más fácil de lo que cree. Las frutas y verduras deben llenar la mitad del plato. Varíe las opciones de frutas y verduras para que las comidas sean nutritivas e interesantes. Para más ayuda para planear comidas sencillas para la familia, visite www.ChooseMyPlate.gov/en-espanol.html.

Pasta Primavera

Necesitará:

- 1 taza de ramitos de brócoli
- 1 taza de zanahorias en rebanadas
- 1 taza de calabacines en rebanadas
- 1 taza de pasta
(como macarrones,
tornillos o corbatillas)

Para hacer la salsa:

- 1 cucharada de harina
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 taza de leche descremada
- ¼ cucharadita de
albahaca seca
- ⅛ cucharadita de pimienta negra
- 2 cucharadas de queso parmesano



Siga estos pasos sencillos:

1. Lave los ramitos de brócoli con agua fría y ponga estos y las zanahorias en una canastilla vaporera.
2. Ponga la canastilla vaporera en una cacerola con 1 pulgada de agua.
3. Póngalos a hervir; cubra y cocine al vapor por 2 minutos.
4. Agregue los calabacines y cocine al vapor por otros 2 a 3 minutos.
5. Cocine la pasta según las instrucciones de la etiqueta.
6. En una cacerola pequeña, derrita la mantequilla; agregue la harina y mezcle con un batidor manual.
7. Poco a poco, agregue la leche, la albahaca y la pimienta. Cocine a fuego medio, sin dejar de revolver, hasta que la salsa espese.
8. Retire la salsa del fuego, agregue el queso parmesano, y revuelva.
9. Vierta la salsa sobre las verduras calientes, añada la pasta cocida y mezcle suavemente para combinar todo.

Sopa de tortilla y pollo

Necesitará:

- 1 cebolla mediana picada
- 2 dientes de ajo picados
- 6 tazas (lata de 49 onzas) de caldo de pollo bajo en sodio
- 1½ tazas de elote congelado, o una lata de elote dulce
- 1½ tazas de tomates frescos picados o 1 lata (14.5 onzas) de tomates picados
- 1 chile morrón verde picado
- 1 chile morrón rojo picado

- 2 tazas de pollo cocido y picado o desmenuzado
- 1½ cucharaditas de chili en polvo
- 2 cucharaditas de comino
- Jugo de 1 limón verde
- 6 tortillas de maíz
- 1 taza de queso cheddar rallado
- Aceite vegetal en aerosol



Siga estos pasos sencillos:

1. Corte las tortillas de maíz en triángulos y extiéndalos sobre una bandeja de hornear. Rocíe los pedazos uniformemente con el aceite vegetal.
2. Hornee los pedazos de tortilla en un horno calentado a 350° F hasta que estén crujientes (10 a 14 minutos).
3. En una cacerola grande, saltee la cebolla y el ajo unos 5 minutos, o hasta que la cebolla esté blandita.
4. Añada todos los ingredientes restantes, tápelos y póngalos a hervir.
5. Baje el fuego y cocine a fuego lento hasta que esté listo para servir.
6. Sirva la sopa en tazones y ponga encima los pedazos de tortilla recién hechos y el queso rallado. ¡Que disfruten!
7. ¡Ponga encima aguacate, cilantro o crema agria para darle más sabor!

Para más recetas saludables y sabrosas, vaya a www.texaswic.org.



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades para todos.
© 2013 Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas. Sección de Servicios de Nutrición.
Todos los derechos reservados.

Stock no. 13-68A

rev. 8/13

