

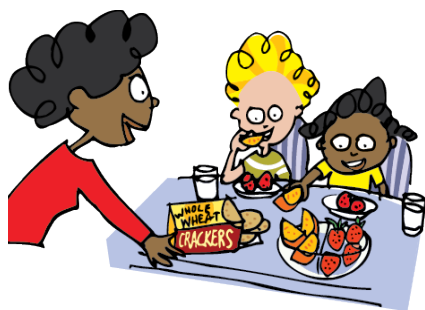


# Prepare un plato saludable con frutas

Consejos de nutrición y bienestar para niños pequeños: Manual del proveedor del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos

## ¿Sabía que ofrecer fruta es una manera fácil y rápida de preparar comidas y meriendas más saludables y coloridas?

A pesar de que la mayoría de los niños pequeños consumen suficiente fruta, la mayoría de los niños de 4 años o mayores no lo hacen. Usted puede ayudar al ofrecerles diferentes frutas en su menú. Ofrecer frutas variadas durante la semana permite:



- Enseñar a los niños hábitos alimenticios saludables que usarán toda la vida.
- Agregar color, textura y sabor a los platos de los niños.
- Proporcionar a los niños las vitaminas y los minerales que necesitan para crecer y jugar.
- Promover una digestión adecuada, ayudar a los niños a sentirse llenos, y mantener un peso adecuado al proporcionar fibra alimentaria.

## ¿Qué tipos de frutas debo ofrecer?

- ▶ **Frescas, congeladas, enlatadas o secas, son todas buenas opciones.** Introduzca a los niños al arcoíris completo de opciones de frutas - cada fruta tiene sus propios nutrientes y sabores particulares. Proporcionar diferentes opciones diariamente ayuda a que los niños reciban la nutrición que necesitan.
- ▶ **Limite los jugos de frutas.** Sirva solo una porción de ½ taza (4 oz) de jugo 100%, una vez al día. A pesar de que el jugo 100% fruta puede ser parte de una dieta saludable, no contiene la fibra alimentaria encontrada en otras formas de la fruta.
- ▶ **Incluya fuentes ricas en potasio,** tales como bananas, ciruelas secas, melón cantalupo y melón verde, nectarinas, frambuesas y jugo de naranja. El potasio puede ayudar a los niños a mantener una presión arterial saludable.

## ¿Cómo puedo servir frutas y jugos sin azúcares añadidos?

Es fácil que los niños reciban demasiados azúcares añadidos provenientes de alimentos y bebidas. Las calorías adicionales de estos azúcares añadidos pueden hacer que los niños se sientan llenos antes de empezar a recibir los nutrientes que necesitan de otros alimentos. Las calorías adicionales de los azúcares añadidos también pueden impedir que los niños mantengan un peso saludable. En vista de que las frutas son naturalmente dulces, es fácil lograr que los niños las coman sin agregar endulzantes como el azúcar, el sirope de maíz y la miel. He aquí algunos consejos:



*¡Tenga cuidado! Por lo general hay muy poca fruta en las meriendas masticables de frutas o en las bebidas "con sabor a fruta" (también conocidas como bebidas de frutas o ponche de frutas).*



- ▶ **Sirva frutas frescas con más frecuencia que postres basados en frutas,** tales como los pasteles y postres crujientes de frutas.
- ▶ **Compre fruta enlatada en agua o jugo 100% fruta en lugar de sirope.** Ofrezca puré de manzana sin endulzar y espolvoree canela en polvo encima.

Más consejos sobre 'sin azúcares añadidos' en la página siguiente...



... más consejos sobre 'sin azúcares añadidos'

- **Use fruta congelada** que no contenga azúcares añadidos.
- **Elija jugo 100% fruta** en lugar de bebidas o refrescos con sabor a fruta, incluyendo cola, lima-limón, cerveza de raíz o refresco de naranja.
- **Ofrezca pasas u otras frutas secas sin azúcar** en lugar de meriendas o tiras de frutas, golosinas de frutas, dulces o caramelos.\* En vista de que es fácil comer una gran cantidad de frutas secas en un corto período de tiempo, se recomienda servir una porción de frutas secas de ¼ de taza. Comer ¼ de taza de frutas secas es el equivalente a ½ taza de frutas frescas.



**\* Los trozos de fruta dura, las meriendas masticables de fruta y ciertos tipos de golosinas presentan un riesgo de atragantamiento. [Vea el Suplemento A en la página 77 para obtener más información.]**

## ¿Cómo puedo motivar a los niños a comer frutas?

Lograr que los niños acepten nuevos alimentos puede tomar tiempo. Los niños no siempre comen nuevos alimentos inmediatamente. He aquí algunas maneras de lograr que los niños se interesen en comer frutas:



- **Haga que los alimentos sean divertidos y asegúrese de que las frutas sean fáciles de comer.** Prepare una ensalada arcoíris con diversas frutas de colores. Agregue piña, mandarinas o manzanas frescas picadas a la mezcla de ensalada o ensalada de col. Pele o rebane naranjas frescas.
- **Celebre un día de degustación de frutas.** Motive a la familia de cada niño a traer una fruta particular al grupo para degustar. ¿Qué le parece el kiwi, las uvas negras, las moras, el pomelo o los lichis?
- **Cocinen juntos.** Los niños aprenden sobre las frutas y los vegetales cuando ayudan a prepararlos. Los niños pequeños pueden ayudar a lavar las frutas y a hacer “caritas” con los trozos de frutas. Elija tareas de la cocina que los niños puedan hacer: majar las bananas, pelar algunas frutas o mezclar los ingredientes para una ensalada de frutas.
- **Explore el kit educativo "Grow It, Try it, Like It!" [¡Siembra, prueba y disfruta!].** Sembrar frutas, como las fresas, en un huerto o contenedor permite aumentar la disposición de los niños a probarlas.  
<http://www.fns.usda.gov/tn/grow-it-try-it-it>
- **¡Coma frutas y los niños lo harán también!** Ellos aprenden por imitación.



## Conecte con los padres y la comunidad

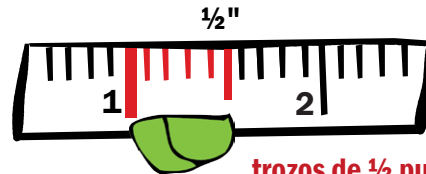
- **Envíe el mensaje a casa.** Comparta el boletín para llevar a casa a los padres *Nibbles for Health* sobre los jugos. [http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/Nibbles\\_Newsletter\\_19.pdf](http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/Nibbles_Newsletter_19.pdf)
- **Participe en actividades de la finca al cuidado infantil.** Organice una visita de agricultores para que lleven frutas frescas y de temporada a su programa de cuidado infantil, o lleve a los niños en una excursión a una finca local tipo “pick your own”.  
<http://www.farmtopreschool.org/localfood.html>

## ¿Cómo puedo hacer para que las frutas sean seguras?

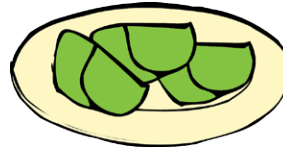


**Para niños menores de 4 años:**

- **Corte la fruta cruda en pequeños trozos no mayores de media pulgada ( $\frac{1}{2}$ " ) para prevenir atragantamiento.**
- **Rebane las uvas y otras frutas redondas por la mitad, y luego córtelas en trozos más pequeños.**
- **Vea el Suplemento A en la página 77 para obtener más información sobre los riesgos de atragantamiento.**



**trozos de  $\frac{1}{2}$  pulgada**



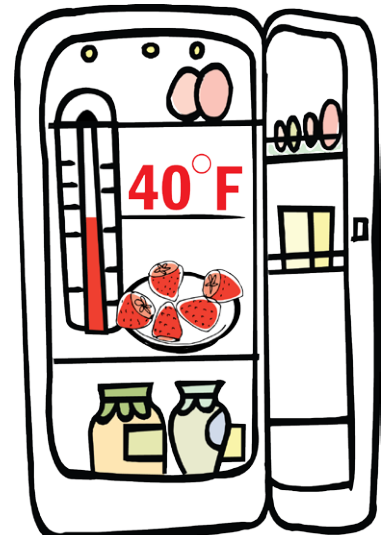
### Limpie



- ▶ **Si tiene pensado pelar las frutas antes de comerlas, es muy importante lavarlas primero.** Esto se debe a que es muy fácil transferir la suciedad y las bacterias de la cáscara o corteza hacia el interior de la fruta cuando las está cortando.
- ▶ **Enjuague bien todas las frutas bajo agua corriente antes de comerlas, cortarlas o cocinarlas.** No use jabón ni detergente. Restriegue las frutas firmes, tales como los melones, con un cepillo limpio para frutas y verduras. Seque las frutas con una toalla de tela o de papel limpia para reducir aún más la presencia de bacterias.
- ▶ **Antes de abrir una lata de frutas, lave y seque la parte superior de la lata.** Bajo agua corriente, restriegue la parte superior de la lata minuciosamente con una toalla de tela o de papel para remover la suciedad y los gérmenes de la superficie. Seque con una toalla de tela o de papel luego del lavado.

### Prepare y almacene de manera segura

- ▶ **Corte cualquier área dañada o magullada de las frutas frescas** antes de comerlas o prepararlas. Las frutas y verduras que luzcan podridas o con moho deben ser desechadas.
- ▶ **Mantenga las frutas separadas de las carnes crudas, las aves y los mariscos** mientras los compra, prepara o almacena.
- ▶ **Almacene las frutas frescas perecederas, como las fresas, en un refrigerador limpio a una temperatura de 40 °F o menor.** Refrigere todas las frutas y los vegetales que se compran pre-cortados o pelados para mantener su calidad y seguridad. Si no está seguro si un alimento debe ser refrigerado o no, pregunte al gerente de frutas y vegetales en su supermercado.
- ▶ **Vea la hoja de consejos sobre el control de seguridad de alimentos en la página 55.**



## Actividades

### ¿Cómo puedo poner en práctica esta información?

Eche un vistazo a su menú semanal o cíclico actual. Circule las frutas contenidas en su menú de cuidado infantil.



¿Cuáles frutas nuevas mencionadas debajo probará en su menú? Circule las que piensa probar el próximo mes.

Manzanas	Uvas	Peras
Albaricoque	Melón verde	Piña
Bananas	Kiwi	Ciruelas
Moras	Mangos	Pasas
Arándanos	Nectarinas	Frambuesas
Melón	Naranjas	Fresas
Cerezas	Papaya	Mandarinas
Toronja	Duraznos	Sandía

### ¿Cómo ofrecerá estas frutas el próximo mes? Como parte de un/una:

- ☐ **Ensalada de frutas**
- ☐ **Ensalada de hojas verdes** (agregue manzanas ralladas, trocitos de piña enlatados, o fresas rebanadas a las hojas de espinaca o lechuga)
- ☐ **Sándwich** (agregue rodajas finas de manzana a un sándwich de pavo)
- ☐ **Bolsillo de Frutas estilo Canguro** (pasas, vegetales y rellenos en un bolsillo de pan pita de gran entero)
- ☐ **Merienda**

### ¿Cuáles otras maneras usará para propiciar el consumo de frutas?

Marque las acciones que probará el próximo mes. El próximo mes:

- ☐ **Promoveré una “fruta de la semana” diferente cada semana.**

El próximo mes, promoveré:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- ☐ **Compraré y serviré frutas de temporada para ahorrar dinero.**

Por ejemplo, bayas en el verano, manzanas en el otoño y naranjas en el invierno.

- ☐ **Mantendré tres frutas diferentes disponibles para servir de meriendas rápidas.** Por ejemplo, bananas, duraznos enlatados en jugo 100%, y pasas.

- ☐ **Hormigas sobre el tronco** (palitos de apio\* con una capa fina de mantequilla de maní y una cubierta de pasas)
- ☐ **Puré de manzanas sin azúcar** con una cubierta de canela y pasas)
- ☐ **Yogurt Parfait y fruta** (frutas con yogurt de bajo contenido en grasa y una cubierta de cereal integral)
- ☐ **Postre**



**Consejo para la acreditación del CACFP:**  
Asegúrese de ofrecer la porción completa de fruta, dependiendo de la comida y la edad del niño.



**Para niños menores de 4 años, sirva alimentos cocinados o blandos\* para evitar atragantamiento.**