



## Comer 5 o más porciones de frutas y verduras al día!

Consumir una variedad de frutas y verduras todos los días fortalece a su cuerpo y su cerebro y los conserva sanos.

### ¿Cuánto es 'una porción'?



Una buena estimación de una porción es el tamaño de la palma de la mano del niño. Para mayores detalles, favor de visitar las [Pautas Alimentarias para Estadounidenses, 2020-2025](#).

## Compras

### Todo cuenta

- Las frutas y verduras son una buena opción tanto frescas como congeladas o enlatadas. Si compra fruta enlatada o congelada, elija productos sin azúcares agregadas. En el caso de verduras enlatadas, opte por aquellas sin sal agregada.
- Incluya frutas y verduras de distinto color, ya que contienen otras vitaminas y minerales.
- Para un mejor sabor y precio, compre productos en temporada. Descubra los [productos cultivados en California por temporada](#).

## Preparación

### Todo listo

- Empaque una variedad de frutas y verduras para llevar como refrigerio a donde vaya.
- Invite a sus hijos a ayudar en la cocina. Es más probable que sus hijos se coman platillos si ayudaron a prepararlos.
- Prepare frutas y verduras para sus bebés y niños pequeños con el apoyo de [esta base de datos de alimentos](#) que le ayudará a introducir nuevos alimentos.

Compremos lo local



Visite uno de los mercados locales de productos al aire libre e invite a sus hijos a emprender una [Aventura de la Granja a la Mesa](#)

Ubique un programa de agricultura apoyada por la comunidad (CSA) o un puesto de frutas y verduras que acepte pago por [SNAP EBT](#).

## A Disfrutar

### Comer juntos es algo especial

- Establezca un horario constante para comer en familia.
- Tenga paciencia con nuevos alimentos; su niño posiblemente tenga que probar una nueva verdura diez veces antes de que le guste.
- Siga sus tradiciones culturales incorporando más frutas y verduras a platillos que ya conocen, o inicie una nueva tradición que puedan celebrar a su manera!

