

# GUÍA PARA PADRES

## Frutas y Verduras

En la escuela, su hijo está aprendiendo a cuidar su salud mediante una dieta a base de frutas y verduras, proteínas, granos integrales y mucha agua. Esta semana se ha dedicado a las frutas, las verduras y la actividad física.

### ACERCA DE LIFE TIME FOUNDATION<sup>SM</sup>

Nuestra misión es ayudar a las escuelas a eliminar los “Harmful 7<sup>SM</sup>” (siete ingredientes perjudiciales para la salud) de la comida que sirven, para que cada niño reciba la alimentación saludable que merece.

### LOS HARMFUL 7

**Grasas trans y aceites hidrogenados:** asociados con el riesgo de enfermedades del corazón

**Jarabe de alta fructosa de maíz:** contribuye al aumento de peso, obesidad y otras enfermedades relacionadas con el sobrepeso

**Hormonas y antibióticos:** la sobreexposición, favorece la aparición de bacterias resistentes a los antibióticos

**Endulzantes procesados y artificiales:** contribuyen al sobrepeso, la obesidad y otras enfermedades relacionadas con el exceso de peso

**Colorantes y saborizantes artificiales:** pueden causar hipersensibilidad e hiperactividad

**Conservantes artificiales:** aumentan el riesgo de cáncer

**Harina blanqueada:** el blanqueado se produce mediante el uso de productos químicos innecesarios, que en algunos países están prohibidos y se deben evitar



Creemos en la necesidad de eliminar los *Harmful 7* porque los alimentos procesados, artificiales y poco saludables, afectan negativamente y de muchas formas, la salud de los niños. Pueden causar: obesidad, diabetes tipo II, enfermedades cardíacas, triglicéridos altos, aumento del riesgo de cáncer, dificultades de aprendizaje, problemas de concentración, hiperactividad, problemas de conducta, depresión y ansiedad.

También creemos en la importancia de dar educación nutricional a los estudiantes para que entiendan el “por qué” de eliminar los *Harmful 7*, ayudándolos a que tengan información adecuada para tomar decisiones saludables. Enseñando a su hijo a nutrir su cuerpo con alimentos naturales e integrales, así como a adoptar hábitos saludables de ejercicio, puede ayudarle a hacer cambios saludables y sustentables para toda su vida.

Para obtener más información sobre Life Time Foundation<sup>SM</sup>, visite <https://www.ltfoundation.org/> y síganos en Facebook, Twitter e Instagram, o llame al 952-229-7226.

## GUÍA PARA PADRES | FRUTAS Y VERDURAS

¿Ha notado que su hijo le pide más frutas y verduras? Tal vez se deba a que hemos estado tratando el tema en la escuela. Enseñando a su hijo a nutrir su cuerpo con alimentos naturales e integrales, así como a adoptar hábitos saludables de actividad física, puede ayudarlo a hacer cambios beneficiosos y sustentables para toda su vida.

### ¿SABÍA QUE...?

- Las papilas gustativas cambian con el tiempo; por ello, tal vez su hijo necesite probar las frutas y verduras varias veces y de diferentes maneras para acostumbrarse a su sabor. Si a su hijo no le ha gustado una fruta o verdura, animelo a que vuelva a probarla otro día.
- ¡Llenando la mitad de su plato con frutas y verduras, usted le estará dando a su hijo más energía para jugar y aprender!

### INICIE LA CONVERSACIÓN

- ¡Pregúntele a su hijo qué opina y no olvide compartir sus ideas!
- ¿Qué aprendiste sobre las frutas y las verduras en la escuela?
- ¿Qué deberías hacer si pruebas una verdura y no te gusta?
- ¿Por qué es importante que pruebes muchas frutas y verduras diferentes?

### ¡IDEAS ÚTILES!

- Las frutas son los dulces de la naturaleza. En lugar de un tentempié envasado, dele a su hijo una banana o una manzana para llevar a la escuela.
- Cuando hierva agua para pasta, añádale verduras troceadas durante los últimos minutos de cocción; luego, escúrralas y mézclelas con la salsa.

## ACTIVIDAD FAMILIAR: BÚSQUEDA DEL TESORO

La próxima vez que vaya de compras, haga una búsqueda del tesoro. Dele pistas a su hijo para encontrar una fruta o verdura secreta.

### Ejemplo #1:

Puedo ser verde, rojo, amarillo, anaranjado o incluso morado.  
Mi sabor es dulce, no picante como el de otros pimientos.  
¡Soy un CHILE DULCE!

### Ejemplo #2:

Crezco en racimos, en arbustos.  
Soy de color azul; cuanto más oscuro,  
más dulce es mi sabor.  
¡Soy un ARÁNDANO!