

# NUTRICIÓN

por su  
cuenta

Lección a su propio paso

SP-000-29 09/2007



## *Un viaje a Insectolandia*

Las aventuras de Zobey (DV0235)

Clase para tomar en casa

(Necesitará un reproductor de DVD)

## **Bienvenida a la clase de Zobey para tomar en casa.**

Esta clase se concentra en aumentar el consumo de frutas y verduras de la familia. Acompaña al DVD de Zobey que le dieron en la oficina de WIC.

Para obtener crédito por tomar esta clase:

1. Muestre el DVD de Zobey a su hijo. Vea el video y participe junto con su hijo.
2. Lea la información anexa.
3. Llene el cuestionario adjunto antes de su próxima cita de WIC.
4. Devuelva el cuestionario al personal de WIC cuando vaya a su próxima cita.



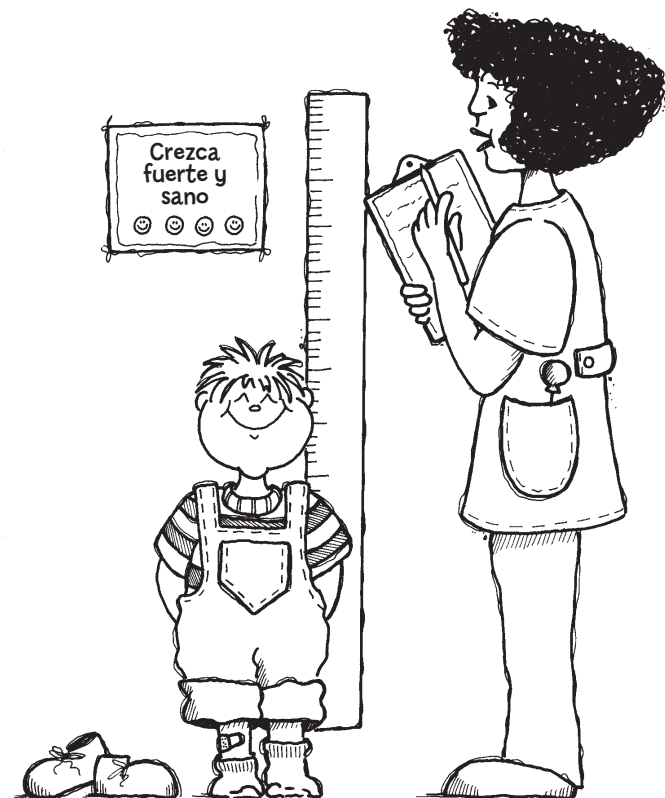
Dele a su hijo lo mejor de la naturaleza: por lo menos cinco frutas y verduras jugosas, crujientes y deliciosas todos los días.

Darle a su hijo frutas y verduras es una parte importante de ayudarlo a crecer sano y fuerte. Asegúrese de comer usted también suficientes frutas y verduras. Es bueno para su salud y le ayuda a ponerle un buen ejemplo a su hijo.

# Ponga un buen ejemplo: ¡coma frutas y verduras todos los días!

Las frutas y verduras les ayudan a usted y a su hijo a mantenerse sanos. Les ayudan a usted y a su hijo a

- combatir la gripe común y otras enfermedades.
- alcanzar y mantener un peso saludable.
- disminuir el riesgo de enfermedades del corazón, embolia o derrame cerebral y presión arterial alta.
- prevenir algunos tipos de cáncer.
- consumir una amplia gama de vitaminas y nutrientes para promover una vida larga y sana.



**¿De qué forma comer frutas y verduras los mantiene sanos?**

---

## ¿Cuántas frutas y verduras necesita mi familia al día?

La clave que debe recordar es: ¡entre más, mejor! Trate de que sean por lo menos cinco al día.

La cantidad que necesita cada persona en sí depende de su edad, peso y sexo.

- La mayoría de los niños en edad preescolar necesitan por lo menos 1½ tazas de verduras y 1½ tazas de frutas.
- La mayoría de adultos necesitan por lo menos 2½ tazas de verduras y 2 tazas de frutas.
- Para más información sobre las frutas y verduras y las necesidades que usted tiene, vaya a [www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov).

## ¿Qué tipos de frutas y verduras son mejores para mi hijo?

¡Todas son excelentes! Ofrezcale a su hijo frutas y verduras en un arco iris de colores. Cada color contiene diferentes compuestos que dan energía y buena salud.

## Consejos para comprar frutas y verduras:

- para ahorrar dinero cómprelas frescas, enlatadas, secas y congeladas. (La fruta congelada va muy bien para los licuados).
- Busque las frutas y verduras que estén de temporada. Las frutas y verduras de temporada son más baratas y, como crecen cerca, también están más frescas.

## 10 consejos para criar a un niño al que le gustan las frutas y verduras:

1. Ponga un buen ejemplo. Asegúrese de comer también suficientes frutas y verduras.
2. Deje que su hijo ayude. A los niños les gusta probar las cosas que ayudaron a preparar.
3. En la tienda, pídale a su hijo que le ayude a escoger las fresas más maduras.
4. En casa, deje que su hijo separe la lechuga, abra los frijoles o lave las uvas.
5. Ofrezca diferentes tipos. Ofrézcale a su familia frutas y verduras en un arco iris de colores.
6. ¡Cómalas con aderezo! Pruebe las frutas y verduras con crema de cacahuete, yogur bajo en grasa, queso fundido o aderezo bajo en grasa.
7. Que sean rápidas. Cueza las verduras congeladas al vapor en el microondas para la cena.
8. Que sean cremosas. Mezcle diferentes combinaciones de frutas o verduras en la licuadora. Añada un poco de leche o yogur bajos en grasa.
9. Que sean fáciles. Ponga las frutas y verduras donde se puedan ver y agarrar fácilmente para bocadillos rápidos.
10. ¡Repita! Sirva las mismas frutas y verduras una y otra vez para que los niños aprendan a apreciarlas.
11. Plante un jardín. Enséñele a su hijo cómo crecen las frutas y verduras. Si no tiene mucho espacio, trate de plantar tomates en una maceta o hierbas en la cocina.
12. Enséñele a su hijo. Hable con su hijo sobre las frutas y verduras. Busque juegos, libros y programas de televisión o DVD que contengan mensajes sobre la alimentación saludable para compartir con su hijo (como las Aventuras de Zobey).



***Un viaje a Insectolandia***  
**Las aventuras de Zobey**  
**Cuestionario de la clase para tomar en casa SP-000-29**

Por favor, vea el DVD de Zobey, Un viaje a Insectolandia, con su hijo antes de llenar esta forma. Devuelva la forma completa a la oficina de WIC en su siguiente cita. Se puede quedar con el DVD de Zobey.

**Por favor, conteste las siguientes preguntas sobre la clase para tomar en casa.**

1. Es importante que yo coma frutas y verduras porque \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_
2. Es importante que mi hijo coma frutas y verduras porque \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_
3. Un consejo nuevo que pienso probar para ayudar a mi hijo a comer más frutas y verduras es \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_
4. Tres frutas o verduras que pienso servir durante la próxima semana son  
 1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_

**Por favor, conteste las siguientes preguntas sobre el más grande de sus hijos menores de 5 años, que vio el DVD de Zobey.**

5. Mi hijo tiene \_\_\_\_\_ años \_\_\_\_\_ meses.
6. Mi hijo vio el DVD de Zobey, Un viaje a Insectolandia:  
 \_\_\_ 0 veces    \_\_\_ 1 vez    \_\_\_ 2 veces    \_\_\_ 3 veces    \_\_\_ 4 veces    \_\_\_ 5 a 9 veces    \_\_\_ 10+ veces

7. Después de ver a Zobey, ¿empezó su hijo a pedir más seguido algunas de las frutas y verduras que se mostraron en el video?  
 Sí     No    Si contesta "Sí", ¿cuáles? \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

8. ¿Vio algunos de los extras (consejos de nutrición o recetas) en el DVD?  
 Sí     No    Si contesta "Sí", ¿cuáles le parecieron útiles? \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

9. Comparado con otros programas para niños, marque con un círculo el número de estrellas que usted y su hijo le darían al programa Zobey. (Donde 1 es malo y 4 es excelente).



10. ¿Qué más le gustaría decirnos sobre el DVD de Zobey o la clase para tomar en casa?  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_