

# NUTRITION

On Your  
Own

Self-Paced Lesson

SP-000-52 02/2017

¡Sigue el arco iris con Toby!  
Clase para llevar a casa sobre el libro infantil de WIC



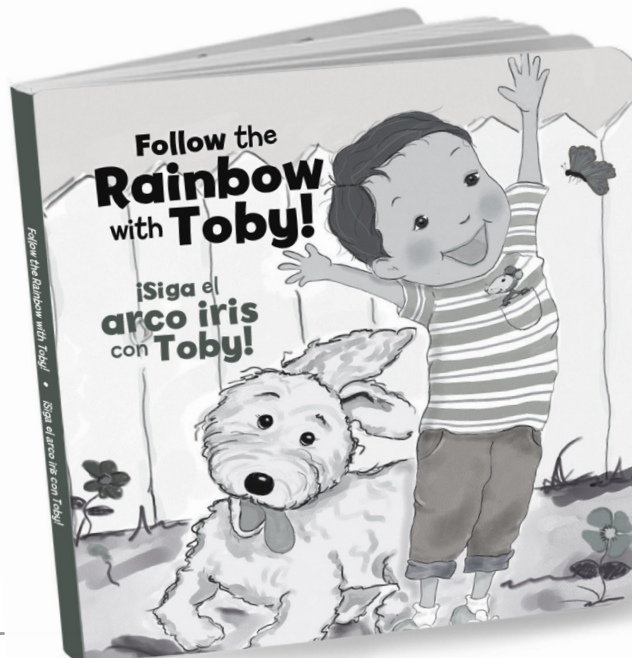
## Bienvenida a la clase de "¡Sigue el arco iris con Toby!"

Esta clase es sobre frutas y verduras. Va con el libro "¡Sigue el arco iris con Toby!" que recibiste en las oficinas de WIC. Para acreditar que has tomado esta clase:

1. Lee el libro "¡Sigue el arco iris con Toby!" junto con tu niño.
2. Lee el contenido de esta lección.
3. Contesta las preguntas que están en la última página de esta lección.
4. Trae tus respuestas a tu próxima cita de WIC.

## En esta clase veremos lo siguiente:

- Por qué comer frutas y verduras de varios colores es bueno para la salud.
- Cómo ser un buen ejemplo para tu niño.
- Maneras divertidas de preparar frutas y verduras con tu niño.



## ¡Sigue el arco iris!

¿Cuándo fue la última vez que viste el arco iris? ¿Es algo mágico ver todos esos colores en el cielo!  
¿Has notado que las frutas y verduras tienen todos los colores del arco iris?

Comer frutas y verduras de varios colores es bueno para toda la familia. Las frutas y verduras de colores diferentes tienen nutrientes diferentes que ayudan a tu cuerpo a estar fuerte.



Color	Ejemplo de frutas y verduras
Azul y morado	Arándanos, uvas, berenjena, repollo morado
Verde	Brócoli, pepino, melón verde, kiwi
Anaranjado:	Naranjas, duraznos, calabaza, camote (batata)
Rojo	Fresas, sandía, betabel, chile morrón
Amarillo	Piña, calabacita amarilla, elote, chile morrón
Blanco	Coliflor, cebolla, jícama, champiñones

Las frutas y verduras contienen unos nutrientes llamados fitoquímicos, los cuales les dan sus colores brillantes y son buenos para nuestro organismo. Los fitoquímicos protegen nuestras células, ayudan al corazón a estar sano, fortalecen la vista y mucho más. Las frutas y verduras son maravillosas porque contienen vitaminas, minerales y fibra ADEMÁS de estos saludables fitoquímicos.



**¡Prueba esto!** Organiza un juego con tu niño para ver cuántos colores pueden comer mañana.

## ¡Los niños son imitadores!

¿Alguna vez ha tratado tu niño de imitarte? ¡Claro que sí, porque los niños aprenden observándote! Si tú comes frutas y verduras, ellos aprenderán a comerlas también.

Tú eres el ejemplo más importante que puede seguir tu hijo. Tu niño te adora y te admira todos los días. Y cada día tienes la oportunidad de enseñarle a tu niño hábitos saludables que durarán toda la vida.

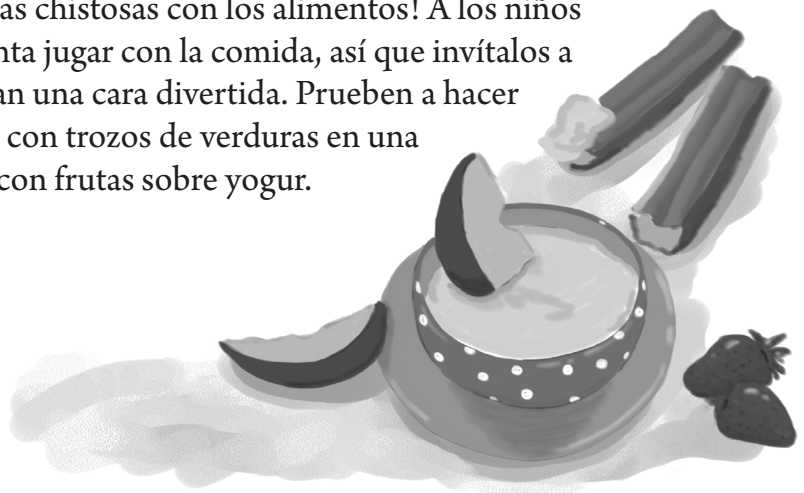
**¡Prueba esto!** Prepara una fruta o verdura que te guste mucho, y cuéntale a tu niño por qué te gusta tanto.

### Consejos para preparar frutas y verduras

A veces toma un poco de tiempo para que los niños adquieran el gusto por las frutas y verduras. De hecho, es posible que un niño tenga que probar un nuevo alimento hasta 10 veces antes de aceptarlo. Ofrécele las frutas y verduras en diferentes presentaciones, y hazlo de manera que sea divertido.

- ¡A los niños les encanta mojar los alimentos en salsas! A esos deditos pequeños les gusta tomar alimentos y sumergirlos en un aderezo. Dale trozos de fruta con yogur a manera de aderezo, o trozos de verduras suaves con aderezo ranch o hummus.
- ¡Ponle nombres divertidos a los alimentos! Los niños pequeños comen más frutas y verduras si tienen nombres graciosos. Por ejemplo, las ramas de brócoli pueden ser "arbolitos", y los arándanos, "gotitas azules". Deja que los niños den vuelo a su creatividad inventando sus propios nombres graciosos.
- ¡Haz caras chistosas con los alimentos! A los niños les encanta jugar con la comida, así que invítalos a que hagan una cara divertida. Prueben a hacer una cara con trozos de verduras en una pizza, o con frutas sobre yogur.

•  
**¿Cuál es TU manera favorita de comer alguna fruta o verdura en particular?**



## Encuesta sobre la clase que puedes tomar a tu propio ritmo ¡Sigue el arco iris con Toby! (SP-000-52)

Lee el libro "¡Sigue el arco iris con Toby!" junto con tu hijo antes de contestar estas preguntas. Luego lleva tus respuestas a tu próxima cita de WIC.

1. ¿Qué te gustó más de leer "¡Sigue el arco iris con Toby!" con tu niño?

---

---

---

2. ¿Qué lección te gustaría enseñarle a tu niño acerca de llevar una vida saludable?

---

---

---

3. Menciona dos frutas o verduras de diferentes colores que piensas comer junto con tu niño esta semana. (ej.: uvas moradas, fresas rojas, brócoli verde).

---

---

---

4. Menciona una nueva manera en la que te gustaría preparar una fruta o verdura con tu niño.

---

---

---

*¡Gracias por participar!*