

Beneficios de Frutas y Verduras

10/1/21

¡Aproveche al máximo su Beneficio de Frutas y Verduras!

¡Pruebe algo nuevo!



- Lleve a los niños la próxima vez que vaya de compras y recorra la sección de productos agrícolas. Señale las diferentes frutas y verduras y anime a sus hijos a que cada uno seleccione algo nuevo para probar. Es más probable que los niños coman los alimentos que elijan.
- Consulte el documento: [Tips to Help Kids Enjoy Fruits and Veggies](#)
- ¿Aburrido de la lechuga iceberg? Meta a su ensalada una variedad de verduras; la espinaca y la lechuga romana son buenas opciones. Después añada unos tomates, pepinos, zanahorias ralladas, pimientos y cubra todo con rebanadas de aguacate.
- El melón dulce (honeydew) es una opción atractiva para mezclar con otros tipos de melones.
- Trate una nueva receta. En la aplicación “My Minnesota WIC”, seleccione la pestaña Nutrición y luego consulte la sección “Recipes and Food Tips” para recetas y consejos alimentarios. O use el enlace [WIC Fruits & Vegetables Recipes](#). Encuentre más ideas aquí: [Recetas de Mi Plato](#).

Almacene frutas y verduras para que se mantengan frescas.

- Aprenda sobre la nutrición, el almacenamiento y el manejo de una variedad de frutas y verduras aquí: [Fruits & Veggies](#).

Explore nuevas formas de preparar frutas y verduras.

- Asar a la parrilla agrega sabor a frutas y verduras. Trate de asar aros de piña, espárragos o pimientos multicolores. Para obtener consejos sobre la parrilla, consulte el sitio [Gear Up for the Grill](#) (Prepárese para la parrilla).
- Asar verduras en el horno es fácil. ¡Corta algunas verduras frescas, rocía con aceite, espolvorea los condimentos y estará listo para hornear! Para obtener instrucciones sobre cómo asar, consulte la receta de verduras asadas: [Roasted Vegetables](#).



¿Sobran productos frescos en este momento? Obtenga frutas y verduras congeladas.

- Las verduras congeladas son útiles para comidas rápidas. Vierta la porción necesaria y devuelva la cantidad restante al congelador. Son buenos para sopas y cacerolas.
- Agregue moras congeladas a la avena y licuados. Cree sus propios [Smoothies](#) (batidos).

¿Preguntas sobre encontrar frutas y verduras permitidas por WIC?

- Todas las frutas y verduras frescas están permitidas por WIC. Pero no las escanee con la aplicación. Porque hay una gran variedad de frutas y verduras frescas, son demasiadas para mantener en la base de datos de la aplicación. Para obtener más información sobre las frutas y verduras permitidas por WIC, consulte la [Guía de Compras WIC de MN](#).
- ¿Tenga más preguntas? Consulte a su personal de WIC.

Referencia - Lista completa de vínculos

[Tips to Help Kids Enjoy Fruits and Veggies](https://www.eatright.org/food/planning-and-prep/snack-and-meal-ideas/get-fruits-and-veggies-to-the-plate) (https://www.eatright.org/food/planning-and-prep/snack-and-meal-ideas/get-fruits-and-veggies-to-the-plate)

[WIC Fruits and Vegetables Recipes](#)

(https://www.health.state.mn.us/people/wic/recipes/fv.html)

[Recetas de Mi Plato](https://www.myplate.gov/es/myplate-kitchen/recipes) (https://www.myplate.gov/es/myplate-kitchen/recipes)

[Fruits and Veggies](https://fruitsandveggies.org/fruits-and-veggies/) (https://fruitsandveggies.org/fruits-and-veggies/)

[Gear Up for the Grill](https://fruitsandveggies.org/stories/iv-for-050311-jacqueline-gomes/) (https://fruitsandveggies.org/stories/iv-for-050311-jacqueline-gomes/)

[Roasted Vegetables](https://www.health.state.mn.us/people/wic/recipes/fv.html#roasted) (https://www.health.state.mn.us/people/wic/recipes/fv.html#roasted)

[Smoothies](https://www.health.state.mn.us/people/wic/recipes/beverages.html#smoothies) (https://www.health.state.mn.us/people/wic/recipes/beverages.html#smoothies)

[Guía de Compras WIC](#)

(https://www.health.state.mn.us/docs/people/wic/vendor/fpchng/spanishshopguide.pdf)

Minnesota Department of Health - WIC Program, 85 E 7th Place, PO BOX 64882,
ST PAUL MN 55164-0882; 651-201-4404, health.wic@state.mn.us, www.health.state.mn.us; para
obtener esta información en un formato diferente, llame al: 651-201-4404