

Signos Vitales de los CDC

¡Los niños necesitan comer más frutas y verduras!

Este programa es una presentación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

Los buenos hábitos alimenticios que se crean durante la niñez pueden durar toda la vida, pero lograr que los niños coman frutas y verduras es un problema común. Consumir este tipo de alimentos añade nutrientes importantes, ayuda a controlar el peso y reduce los riesgos de muchas enfermedades.

Los niños en los EE. UU. están comiendo más frutas; sin embargo, el 60 % de los niños consume menos frutas de las recomendadas y el 93 % no consume suficientes verduras.

Las guarderías, las escuelas y los distritos escolares pueden ayudar a cambiar esta realidad si se cumplen o superan los estándares de nutrición para las comidas y los refrigerios, al incluir frutas y verduras cada vez que se sirvan alimentos y al ayudar a los niños a que se familiaricen con las frutas y verduras, y las prueben.

En la casa, los padres pueden comer una variedad de frutas y verduras con sus niños y ofrecerlas como refrigerios, aunque tome varios intentos lograr que las consuman. Además, los padres pueden incluir a los niños cuando compren, siembren o preparen frutas y verduras.

Para obtener más información, visite cdc.gov/Spanish/signosvital.es.

Para obtener la información de salud más precisa visite www.cdc.gov/español o llame al 1-800-CDC INFO, es decir, 1-800-232-4636.