



¿Qué pueden hacer los padres para incluir frutas y vegetales a diario?

Los padres y tutores son modelos para los niños. Disfruta de comer frutas y vegetales con tu hijo. Debes estar dispuesto a probar nuevos tipos de frutas y vegetales. Las frutas y los vegetales son una opción nutritiva en las comidas y como merienda o refrigerio.

- Comienza el día agregando bananas o fresas al cereal del desayuno.
- Incluya abundantes vegetales frescos a los sándwiches.
- Alienta a tu hijo a escoger frutas y vegetales que se ofrezcan como parte del programa de desayuno o almuerzo.
- Utiliza frutas en las ensaladas o en los licuados.
- Ofrece manzanas o zanahorias como merienda luego de la escuela.
- Pídele a tu hijo que te ayude a picar pimientos, lechuga, cebolla y tomate para agregarle a los tacos en la cena.
- Corona el día con una ciruela o pera deliciosa.

¡Diviértete!



Para más información:
FDACS.gov
FruitsAndVeggiesMoreMatters.com
ChooseMyPlate.gov
fns.usda.gov/ffvp

De acuerdo con la ley federal de derechos civiles y las normas y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), esta entidad está prohibida de discriminar por motivos de raza, color, origen nacional, sexo (incluyendo identidad de género y orientación sexual), discapacidad, edad, o represalia o retorsión por actividades previas de derechos civiles.

La información sobre el programa puede estar disponible en otros idiomas que no sean el inglés. Las personas con discapacidades que requieren medios alternos de comunicación para obtener la información del programa (por ejemplo, Braille, letra grande, cinta de audio, lenguaje de señas americano (ASL), etc.) deben comunicarse con la agencia local o estatal responsable de administrar el programa o con el Centro TARGET del USDA al (202) 720-2600 (voz y TTY) o comuníquese con el USDA a través del Servicio Federal de Retransmisión al (800) 877-8339.

Para presentar una queja por discriminación en el programa, el reclamante debe llenar un formulario AD-3027, formulario de queja por discriminación en el programa del USDA, el cual puede obtenerse en línea en: <https://www.fns.usda.gov/sites/default/files/resource-files/usdaprogram-discrimination-complaint-form-spanish.pdf>, de cualquier oficina de USDA, llamando al (866) 632-9992, o escribiendo una carta dirigida a USDA. La carta debe contener el nombre del demandante, la dirección, el número de teléfono y una descripción escrita de la acción discriminatoria alegada con suficiente detalle para informar al Subsecretario de Derechos Civiles (ASCR) sobre la naturaleza y fecha de una presunta violación de derechos civiles. El formulario AD-3027 completado o la carta debe presentarse a USDA por:

1. correo: U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410; or
2. fax: (833) 256-1665 or (202) 690-7442; or
3. correo electrónico: Program.Intake@usda.gov

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

La escuela de su hijo forma parte del de Frutas y Verduras Frescas Programa



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Florida Department of
Agriculture and Consumer
Services



¿Qué es el Programa de frutas y vegetales frescos?

El Programa de frutas y vegetales frescos (FFVP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA) provee fondos a las escuelas para que éstas puedan ofrecer a sus alumnos frutas y vegetales frescos como merienda o refrigerio sin costo alguno durante la jornada escolar. Las escuelas reciben fondos de subsidio del Departamento de Agricultura y Servicios al Consumidor de Florida para que se ofrezcan frutas y vegetales frescos como refrigerio o merienda fuera del servicio de desayuno y almuerzo.

¿Cuál es el objetivo del programa?

El objetivo del programa FFVP es ofrecerles frutas y vegetales frescos de manera gratuita a los alumnos inscriptos. En la actualidad, el programa opera en los 50 estados y en más de 200 escuelas primarias de Florida.

¿Dónde y cuándo se ofrecen las frutas y los vegetales frescos?

Las escuelas pueden ofrecer frutas y vegetales frescos en los salones de clase, en los corredores, en máquinas expendedoras gratuitas o en puestos con una ubicación central en la escuela, fuera de los horarios de servicio de desayuno y almuerzo. Asimismo, se les puede utilizar en actividades en el salón de clases y en instancias de educación nutricional.

¿Cómo se distribuye a los alumnos las frutas y los vegetales frescos?

Cada escuela puede encontrar un sistema que funcione en su caso. Las escuelas pueden distribuir frutas y vegetales según la edad del cuerpo estudiantil. En los grados inferiores, puede resultar más sencillo servirlos en las aulas, mientras que para los alumnos más grandes pueden resultar más efectivo un puesto de frutas y vegetales. El USDA alienta a las escuelas a desarrollar maneras innovadoras y métodos variados para ofrecer frutas y vegetales a sus alumnos.

¿Sabías que...?

No se especifican los tamaños de las porciones. Las porciones deben resultar apropiadas para la edad del alumno. Las manzanas cortadas en rebanadas pueden resultar apropiadas en los grados inferiores en los que a los alumnos pueden faltarles los dientes frontales, mientras que los alumnos mayores pueden preferir una manzana completa para saciar su apetito. Si se dispone de sobras, se les puede dar a algunos alumnos una merienda adicional.

¿Qué pueden hacer los padres para apoyar el programa?

Puedes hablar del tema con el coordinador del FFVP de tu escuela. Quizás puedas participar como voluntario para ayudar a preparar y distribuir frutas y vegetales frescos algunos días de la semana. Tal vez puedas contribuir con recursos pedagógicos tales como carteles, hojas

informativas o actividades en el aula para apoyar la educación sobre nutrición. Pregúntales a tus hijos qué frutas y vegetales comieron ese día. Incluye estos productos en tu compra para que tus hijos los disfruten también en casa.

¿Qué beneficios tiene comer más frutas y vegetales frescos?

Muchos niños ingieren como merienda alimentos con muchas calorías y que son poco nutritivos. Comer frutas y vegetales desarrolla hábitos alimenticios saludables y les otorga nutrientes a los niños en edad de crecimiento. Un beneficio de comer más frutas y vegetales es reducir el riesgo de padecer ciertas enfermedades crónicas. Las frutas y los vegetales coloridos ofrecen vitaminas, minerales y fibras necesarias. Piensa por ejemplo que la vitamina C contribuye a un sistema inmunológico saludable, las fibras disminuyen el riesgo de enfermedades del corazón, la vitamina A ayuda a tener piel y ojos saludables y el potasio mantiene una presión sanguínea en niveles saludables. Ingiera una variedad de frutas y vegetales coloridos: violeta azulado, amarillo-anaranjado, verde oscuro y rojo.

