

Notas Para Padres

Servicios de Extensión Cooperativa de la Universidad de Purdue, Salud y Ciencias Humanas

Abril 2026

Come un Arcoíris Todo los Días!

Para estar saludables, los niños necesitan comer una variedad de frutas y verduras de todos los colores. Al usar un arcoíris como guía, puedes asegurarte de que los niños obtengan una amplia variedad de vitaminas y minerales. Ninguna fruta o verdura por sí sola proporciona todos los nutrientes que los niños necesitan. Al dividir los alimentos en grupos de colores, puedes hacer que comer frutas y verduras sea divertido y fácil para los niños. Incluso a una edad temprana, los niños pueden comprender fácilmente el concepto de “comer un arcoíris.”

Comer frutas y verduras coloridas ayuda a proteger a los niños del cáncer y de otras enfermedades crónicas. Son nutritivas y deliciosas. El color marca la diferencia. Dentro de cada color hay fitoquímicos que combaten enfermedades y ayudan a mantenerte fuerte y saludable. Las frutas y verduras también aportan una amplia variedad de nutrientes valiosos, como fibra, folato, potasio, magnesio y las vitaminas A y C. Así que sé colorido y come un arcoíris de frutas y verduras todos los días!



American Heart Association.
Healthy for Good™

COME CON MÁS COLOR

La mejor manera de obtener todas las vitaminas, minerales y nutrientes que necesitas es comer una variedad de frutas y verduras de distintos colores. Todas las formas de frutas y verduras (frescas, congeladas, enlatadas y deshidratadas) pueden formar parte de una dieta saludable para el corazón. Elige tipos que no contengan sal ni azúcar añadida.

AZUL Y MORADO

arándanos	grosellas negras
berenjenas	higos morados
ciruelas	moras
ciruelas pasas	pasas
dátiles	uvas

BLANCO

ajo	jícamas
alcachofas de Jerusalén	nabos
bananas	papas
cebollas	rábano blanco
chalotas	raíz de loto
champiñones	taros
chirivías	
coliflor	

NARANJA Y AMARILLO

albaricoques	limones	papayas
batatas	maíz	pimientos amarillos
calabazas	mandarinas	pimientos naranjas
calabazas amarillas	mangos	piñas
calabazas bellota	manzanas amarillas	plátanos
calabazas butternut	maracuyá	pomelos amarillos
calabazas de verano	melones cantalupo	zanahorias
camotes	naranjas	
duraznos	nectarinas	



VERDE

aguacates	coles de Bruselas	limas
alcachofas	espárragos	nopales
apio	espinaca	pepinos
berros	frijoles verdes	peras
bok choy	guisantes	pimientos verdes
brócoli	guisantes chinos	pueros
calabacines	guisantes dulces	quingombó
cebollines	hojas de mostaza	repollo verde
col berza	kiwis	tomatillo
col rizada	lechuga romana	uvas verdes

ROJO Y ROSA

achicoria roja	pimientos rojos
arándanos rojos	pomelo rosa
cerezas	rábanos rojos
fresas	remolachas
granadas	ruibarbos
guayaba	sandía
manzanas rojas	tomates
papas rojas	uvas rojas

COME DE FORMA INTELIGENTE.

VIVE MÁS. SIÉNTETE BIEN.

© Derechos de autor 2025 American Heart Association, Inc., una organización sin fines de lucro 501(c)(3). Todos los derechos reservados. Healthy for Good es una marca comercial de la AHA. Se prohíbe el uso no autorizado. WF 903083 5/25

heart.org/HealthyForGood (sitio web en inglés)



Fuente: accessed 2-20-26, Kids PBS

<https://www.ksps.org/community/ksp>

[s-fitkids/eat/eat-a-rainbow/](https://www.ksps.org/community/ksp-s-fitkids/eat/eat-a-rainbow/)

Photo: Canva

https://www.heart.org/-/media/AHA/H4GM/PDF-Files/Eat_More_Color_infographic.pdf?sc_lang=en

El Minuto Financiero: Abril es el mes de los Súper Ahorradores!

Feliz Abril! Mientras las flores florecen afuera, hay algo más que también está creciendo este mes: el Mes de la Educación Financiera. Es una celebración global diseñada para ayudar a todos, especialmente a nuestros pequeños, a ser más inteligentes con su dinero.

Qué está en las noticias?

- **Charla sobre el Día de Impuestos:** El 15 de Abril es la gran fecha límite para que los adultos terminen sus impuestos. Es el momento perfecto para explicar que los impuestos son como una “cuota de membresía” que pagamos para ayudar a mantener nuestros parques, bibliotecas y carreteras.
- **Ofertas de Limpieza de Primavera:** Abril es famoso por los descuentos de “limpieza de primavera”. Las tiendas están liquidando productos de invierno, lo que lo convierte en un gran mes para enseñar a los niños sobre compras estratégicas: comprar lo que necesitamos cuando el precio es más bajo.

Actividad: El “Reto del Frasco Transparente”

Para hacer que el dinero sea más visual para los niños pequeños, aquí tienes una actividad práctica y divertida para probar este mes!

- **Preparación:** En lugar de una alcancía opaca, consigue tres
- frascos transparentes. Etiquétalos: Ahorrar, Gastar y Donar.
- **La Misión:**
 - 1. Cada vez que tu hijo gane una recompensa por hacer tareas o encuentre una moneda, pídele que la divida entre los frascos.
 - 2. El porqué: Usa frascos transparentes para que puedan ver cómo su dinero crece.
 - 3. El extra: El 30 de abril, cuenten juntos el dinero del frasco de Donar y déjenlos elegir una organización local (como un refugio de animales) para apoyar. Les enseña que el dinero no solo es para comprar cosas, sino también para ayudar a los demás!





PURDUE EXTENSION, NORTHEAST
Area Collaboration Page
Adams, Allen, Dekalb, Elkhart, Fulton,
Huntington, Kosciusko, LaGrange, Marshall
Noble, St. Joseph, Steuben, Wells, Whitley

El noreste de Indiana tiene una nueva página de Facebook de Extensión de Área! Visítala y síguenos para mantenerte conectado con todas las grandes cosas que están sucediendo en nuestro distrito de 14 condados!

“Purdue Extension, Northeast Indiana”

<https://www.facebook.com/profile.php?id=61586025640905>

Viviana Guzman, Educadora de Ciencias Humanas y Salud www.extension.purdue.edu/Lagrange
Notas Para Padres es un producto de Purdue Extension—Condado de LaGrange. Si tiene comentarios o preguntas, llame al (260) 499-6334. Visite nuestra oficina- 114 W Michigan St, LaGrange IN 46761
Cuéntele a alguien sobresobre nosotros!