



5 SERVINGS OR MORE OF FRUITS & VEGETABLES



5 PORCIONES O MÁS DE FRUTAS Y VEGETALES

BENEFICIOS DE LAS FRUTAS Y VEGETALES:

- Ayudan a prevenir ciertos tipos de enfermedades como el Cáncer.
- Contienen agua y fibra.
- Están llenos de vitaminas y minerales.
- Ayudan a formar la sangre y mantienen los huesos y músculos fuertes.
- Ayudan a darle un cutis sano.

CONSEJOS PARA AUMENTAR EL CONSUMO:

- Planear la cena con 2 vegetales.
- Cargar con frutos secos para un aperitivo rápido.
- Coma frutas y vegetales frescos para un aperitivo
- Agregar fruta a un licuado de yogur sin grasa.
- Agregar fruta picada como chabacanos, manzanas o peras a una ensalada.
- Poner vegetales frescos o congelados a una sopa.
- Pedir tomates y otros vegetales para ponerle a un sándwich.
- Use fruta picada en panes o panques.
- Agregar fruta a los cereales o panqueques.
- Hacer una pizza de vegetales o póngale cebollas, pimientos, tomates o brócoli a una pizza de queso.



CÓMO MANTENER LA COMIDA SIN QUE SE HECHE A PERDER:

- Sirva la fruta y vegetales frescos primero y guarde los enlatados y congelados para después.
- Compre frutas y vegetales maduros y otros no tan maduros. Coma los maduros primero y deje los demás que maduren varios días.
- Mantener la fruta y vegetales preparados a la vista en el refrigerador o sobre la mesa de cocina.
- Intente planear las comidas por adelantado para incluir frutas y vegetales.



PREPARACIONES FÁCILES Y RÁPIDAS:

- Lavar y cortar la fruta y vegetales antes de tiempo.
- Mantener a la mano, fruta enlatada, congelada o seca.
- Comprar por adelantado, vegetales congelados para una preparación rápida en el microondas.
- Compre frutas y vegetales para comer de la sección de ensaladas en el supermercado.
- Compre ensaladas pre-lavadas, pre-cortadas en el supermercado.
- ¡Elija frutas o vegetales que no necesiten preparación como los plátanos o las manzanas!

¡PRUEBE EL ARCO IRIS!

ROJO

MANZANA
CEREZAS
TOMATES
PIMIENTO
FRESAS
SANDÍA
TORONJA
GRANADA

NARANJA

CALABAZA
NARANJA
MELÓN
MANDARINA
ZANAHORIA
CAMOTE
MANGO
PAPAYA

VERDE

BRÓCOLI
PIMIENTO
ESPINACA
EJOTES
CHÍCHAROS
KIWI
UVAS
LECHUGA

AMARILLO

PIMIENTO
CHABACANO
DURAZNO
CALABACITA
ELOTE
PIÑA

AZUL/ MORADO

CIRUELA
UVAS
CIRUELA PASA
PASAS
MORA AZUL
BERENJENA

BLANCO

COLIFLOR
PAPAS
PERAS
CEBOLLA
BROTOS/COLES
REPOLLITOS
JÍCAMA
PLÁTANO



¿PREOCUPADO POR EL COSTO?

- Busque en los periódicos para ofertas.
- Corte cupones del periódico.
- Compre frutas y vegetales frescos que están en temporada y congele para después.
- Compare los precios de frutas y vegetales enlatados, frescos o congelados y elija lo más barato.
- Intente cultivar sus propias frutas y vegetales.
- Considere ir al mercado local de Farmers Market.

1 PORCIÓN ES:

- 1 fruta mediana (pelota de tenis).
- 1 taza de fruta pequeña o fruta cortada como uvas.
- 1/2 taza de fruta seca.
- 2 tazas de vegetales crudas de hoja (lechuga).
- 1 taza de vegetales cocidas.

CONSEJOS Y HECHOS

- Compre o haga con sus amigos, licuados bajo en grasa, parfait de fruta o yogur.
- Ponga fruta encima del yogur como fresas, frambuesas o mora azul etc.
- Sirva frutas y vegetales cortadas para las reuniones.
- Elija una ensalada con la comida cuando coma afuera o reemplace las papas fritas con vegetales de temporada.
- Sirva vegetales crudos con salsa o dip bajo en grasa.
- Corte fruta y vegetales en formas divertidas o haga brochetas.
- Sirva manzanas asadas o peras como postre.
- Sirva frutas de diferentes texturas como manzanas (crujiente) o plátano (suave).
- Coma la fruta o vegetal en vez de beber jugo. Son más altos en fibra, más bajo en calorías y satisfacen más.
- Para un aperitivo rápido, coma fresas, zarzamora, moras, arándanos, frambuesa, bayas, uvas o plátanos congelados.
- ¡Siga tratando de ofrecer las frutas y vegetales a su familia! Nunca se sabe, les puede gustar la segunda vez que los sirva.

¡ELIJA HÁBITOS SANOS PARA UN FUTURO SALUDABLE!
Obtenga más información en www.12345Fit-Tastic.org

Síguenos en



MI META ES: _____



Missouri
WIC
Eat Healthy. Stay Well.

USDA es un proveedor y empleador que brinda igualdad de oportunidades.

#946 (08-14)