frutas y verduras

Siete formas de comer más frutas y verduras coloridas.

1 coma fruta en el desayuno

- Sobre su cereal coloque rodajas de banana, duraznos, fresas o moras.
- Mezcle rodajas de fresas o bananas, moras o trozos de durazno en la mezcla de los panqueques.
- Mezcle yogurt reducido en grasas con fruta. Agregue un poco de granola o de cereales integrales.

2 coma snacks de frutas y verduras

- Coma verduras crudas como brócoli, zanahoria, coliflor, tomate y pimiento, con o sin un dip reducido en grasas.
- Coma una manzana, naranja, durazno, pera, mango, kiwi, uvas o sandía.
- Tenga frutas y verduras cortados en su refrigerador, listas para tomarlas y comerlas.

Beba menos jugo. **Coma más frutas enteras.**

3 agregue verduras a su sandwich o taco

- Agregue hojas de color verde oscuro de lechuga o espinaca.
- Agregue rodajas de tomate o pimiento.
- Agregue tiras de zanahoria o repollo.

4 prepare una ensalada

- Sirva una ensalada pequeña con su cena. Elija lechuga o espinaca de hojas verde oscuro. Cubra con tomates cortados, pimientos, brócoli o coliflor.
- Prepare una ensalada de taco de pollo.
- Prepare una ensalada de César de pollo.

© Nutrition Matters, Inc.

5 sirva frutas y verduras para el almuerzo y la cena

- Abra una lata de duraznos, peras, mandarinas
nlatada en 100% de jugo
z de almíbar.

e vegetales congelados:
horia, arvejas y zanahorias.

bli fresco, cubra con tiras
parmesano.

ngelada
nidas rápidas.

as a su sopa,
y a las pastas

horia, brócoli o espinaca

ócoli, zanahoria o arvejas
ndo un estofado.

rócoli o espinaca cortados
ndo un plato de pasta.

7

uras

ártela a la mitad y
a y azúcar morena.

n trozos grandes y
rnee hasta que estén
sirva con margarina.

distintos tipos de verduras,
especialmente las de color
e oscuro y naranja oscuro.

Compre frutas y verduras frescas *cuando es la temporada. Cuestan menos y tienen su mejor sabor.*

comerá
tas y
egetales
loridos,
su familia?

ofrecer consejos médicos.
n profesional certificado en salud.

W102s