

Fruits & Veggies—More Matters™

¿Porqué consumir frutas y vegetales?

¡Las frutas y vegetales son buenos para su salud!! Las frutas y vegetales pueden ayudarle a mantener un peso saludable y a prevenir muchas enfermedades.

¿Cuánto necesito consumir?

La cantidad de frutas y vegetales que usted necesita se basa en su edad, género y su nivel de actividad.

Para conocer cuántas tazas de frutas y vegetales usted necesita cada día, visite el sitio de Internet del programa de CDC al www.fruitsandveggiesmatter.gov o a MiPirámide al www.mypyramid.gov.

¿Qué tipos de frutas y vegetales?

Todo los tipos de frutas y vegetales cuentan—incluyendo los frescos, congelados, enlatados, secos y 100% jugo. ¡Logre obtener una variedad!

¡Imagínese a su familia luciendo los colores de la salud!

Todos los colores son importantes—rojo, verde, amarillo, azul, morado, blanco y naranja. Cada color ofrece algo único, tales como diferentes vitaminas, minerales, y fitoquímicos que trabajan juntos para proteger su salud. ¡Además su familia le encantará comer los colores del arco iris! ¡Recuerde, cada paso que usted tome para comer más frutas y vegetales ayudará a su familia a estar mejor!

Aquí hay algunas ideas para ayudarle a comer más frutas y vegetales:

Ensalada de Frutas para el Desayuno
Mezcle varias frutas picadas (manzana, plátano o bananas, peras, uvas, papaya, etc.) con una lata de trocitos de piña envasada en 100% jugo de fruta.

¡El jugo de la piña previene que las frutas se pongan oscuras y también ofrece el sabor dulce y delicioso que su familia le encantará! Sirva con una pizca de canela, si desea.

Lasaña de Vegetales Ricos
Use su receta favorita de lasaña y agregue diferentes combinaciones de sus vegetales favoritos entre las capas como los hongos, espinacas, brócoli, zanahoria, calabacita amarilla, cebolla o berenjena. Sea creativo.

Quesadillas de Frijoles

1. Unte queso bajo en grasa y frijoles bajos en grasa o sin grasa en el medio de dos tortillas.
2. Calentar en un sartén y dejar dorar de cada lado hasta que el queso se derrita.

*Recetas preparadas para los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Estas recetas siguen los criterios de nutrición que determinan las frutas y vegetales como alimentos saludables de acuerdo a los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) y “Produce for Better Health” (PBH).



Esta institución es un proveedor con igualdad de oportunidades.