



## CÓMO COMER MÁS:

### FRUTAS Y VEGETALES

Aunque ya sabe que comer frutas y vegetales es importante, a veces, es difícil llevarlo a cabo.

Trate de incluir al menos una fruta o un vegetal en cada comida y tentempié. ¡Use estos ejemplos como guía!

#### DESAYUNO

- Agregue rodajas de plátano al cereal.
- Mezcle bayas con la avena.
- Unte compota de manzana sobre un panqueque.



#### ALMUERZO

- Haga una comida completa de una ensalada. Comience con lechuga de hoja de color verde oscuro, como la romana. Pique y agregue algunos vegetales de diferentes colores, como pimiento morrón, tomate, brócoli y zanahoria. Añada mandarina, pollo cocido, pavo, jamón o frijoles. Mezcle con un aderezo para ensalada bajo en grasa.
- Agregue vegetales a su sándwich, como hojas de lechuga de color verde oscuro, rodajas de tomate, cebolla picada, pimiento morrón y aguacate.
- Añada más verduras a su sopa, como zanahoria, cebolla, tomate y guisantes.

#### TENTEMPIÉS

- Coma brócoli, zanahoria, coliflor, tomate y rodajas de pimiento crudos con un aderezo bajo en grasa.
- Pruebe con trozos de sandía o melón.
- Unte crema de cacahuete (maní) sobre rodajas de manzana o de plátano.
- Sumerja bayas, como frambuesas, en yogur.



## CENA

- Agregue vegetales a los platos que cocine, por ejemplo, pruebe con lo siguiente:
  - Estofado de pollo con guisantes, zanahoria, elote o ejotes (judías verdes)
  - Plato de arroz con brócoli, espinaca, zanahoria o guisantes
- Pruebe con camote horneado. Se hornea tal y como una papa blanca.
- Compre bolsas de vegetales congelados. Saque lo que necesite para la cena y devuelva el resto al congelador.
- Para el postre, sirva fruta enlatada en jugo 100 % natural o en agua.

## CONSEJO

Elija fruta entera en lugar de jugo de fruta. La fruta entera contiene fibra, que sacia, y menos azúcar natural que el jugo.

## LAS FRUTAS Y LOS VEGETALES:

- Son deliciosos.
- Son ideales como tentempiés.
- Se pueden preparar con facilidad.
- Aportan muchas vitaminas, minerales y fibra.
- ¡Ayudan a prevenir las enfermedades cardíacas y el cáncer!

## CUÁNTO COMER POR DÍA

Niños (de 1 a 5 años)	Adultos	¿Cuánto equivale a una taza?
De 1 a 1½ tazas de fruta	2 tazas de fruta	1 taza de fruta o jugo de fruta; ½ taza de fruta desecada
De 1 a 1½ tazas de vegetales	3 tazas de vegetales	1 taza de vegetales crudos o cocidos; 2 tazas de vegetales de hoja crudos