



COMA MÁS: FRUTAS Y VERDURAS

Usted sabe que comer frutas y verduras es importante, pero algunos días es difícil acomodarlos.

Intente incluir al menos una fruta o verdura en cada comida y tentempié. ¡Use estos ejemplos como una guía!

DESAYUNO

- Agregue el plátano rebanado al cereal frío.
- Mezcle bayas en avena.
- Esparza puré de manzana sobre un hot cake.



LUNCH

- Haga de su comida una ensalada. Comience con lechuga de hoja verde oscuro, como la lechuga romana. Mezcle algunas verduras picadas coloridas como pimientos, jitomates, brócoli y zanahorias. Agregue las naranjas mandarinas, el pollo cocido, el pavo, el jamón o los frijoles. Mezcle con un aderezo de ensalada bajo en grasa.
- Agregue verduras a su sándwich como hojas de lechuga verde oscuro, rebanadas de jitomate, cebollas picadas, pimientos y aguacate.
- Agregue verduras adicionales a su sopa como zanahorias, cebollas, jitomates y guisantes.

TENTEMPIÉS

- Coma brócoli crudo, zanahorias, coliflor, jitomates y rodajas de pimiento con una salsa baja en grasa.
- Pruebe trozos de sandía o melón.
- Unte mantequilla de cacahuete sobre rebanadas de manzana o plátano.
- Sumerja las bayas en yogurt.



CENA

- Agregue verduras a sus platos cocinados. Por ejemplo, pruebe:
 - Guisado de pollo con chícharos, zanahorias, maíz o ejotes
 - Plato de arroz con brócoli, espinacas, zanahorias o chícharos
- Pruebe un camote al horno. Hornee como una papa blanca.
- Compre bolsas de verduras congeladas. Vierta lo que necesita para la cena y devuelva el resto al congelador.
- Sirva una fruta enlatada en jugo 100 % o en agua para el postre.

CONSEJO

Prefiera fruta entera a jugo de fruta. La fruta entera tiene fibra que le llena y tiene menos azúcar natural que el jugo.

FRUTAS Y VERDURAS:

- Saben bien.
- Son un gran bocadillo.
- Son fáciles de preparar.
- Proporcionan muchas vitaminas, minerales y fibra.
- ¡Ayudan a prevenir las enfermedades cardíacas y el cáncer!

CUÁNTO COMER CADA DÍA

Niños (de 1-5 años)	Mujeres	¿Qué cuenta como 1 taza?
De 1 - 1½ taza de fruta	2 tazas de fruta	1 taza de fruta o jugo de fruta; ½ taza de fruta deshidratada
De 1 - 1½ taza de verduras	3 tazas de verduras	1 taza de verduras crudas o cocidas; 2 tazas de verduras de hoja crudas



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.