

## Mantenga el Consume de 5 Porciones al Día

Algunas veces es difícil comer frutas y vegetales en cada comida. Trate diferentes recetas con frutas y vegetales para variar los sabores. Las frutas y los vegetales no son sólo platos acompañantes.



- ◆ Tome 100% jugos de frutas y vegetales con las comidas o con la merienda.
- ◆ Use frutas (uvas, pasas, frutas secas o deshidratadas, fresas, plátanos) para cereales fríos o calientes.
- ◆ Utilice vegetales como calabaza, pimiento, berenjena, champiñones, y espinacas con sus recetas favoritas. Estos vegetales son deliciosos en enchiladas, fajitas, salsa para espaguetis, y guisos.
- ◆ Use vegetales crudos como zanahorias, brócoli, apio y coliflor como merienda en vez de tostadas.



---

## Mantenga el Consume de 5 Porciones al Día

Algunas veces es difícil comer frutas y vegetales en cada comida. Trate diferentes recetas con frutas y vegetales para variar los sabores. Las frutas y los vegetales no son sólo platos acompañantes.



- ◆ Tome 100% jugos de frutas y vegetales con las comidas o con la merienda.
- ◆ Use frutas (uvas, pasas, frutas secas o deshidratadas, fresas, plátanos) para cereales fríos o calientes.
- ◆ Utilice vegetales como calabaza, pimiento, berenjena, champiñones, y espinacas con sus recetas favoritas. Estos vegetales son deliciosos en enchiladas, fajitas, salsa para espaguetis, y guisos.
- ◆ Use vegetales crudos como zanahorias, brócoli, apio y coliflor como merienda en vez de tostadas.

