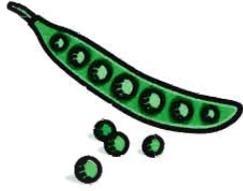


## 5 al día: Listo--Prepárese--Vamos



¿Cual es el tamaño de una porción?

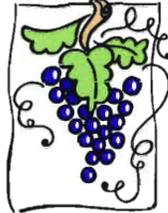
- ◆ ¼ taza de fruta seca
- ◆ ¾ taza de 100% jugo de fruta
- ◆ ½ taza de vegetales crudos o cocidos
- ◆ 1 fruta mediana o ½ taza de pedacitos de fruta
- ◆ 1 taza de vegetales de hoja crudos (lechuga, espinacas)



### 5 al día: Solo 5 minutos

¿Que puede ser más fácil?

- ◆ Zanahoria cruda
- ◆ Un plátano
- ◆ Uvas
- ◆ Tomates
- ◆ Una caja pequeña de pasas



### Come 5 al día fuera de la casa

- ◆ Pida jugo de naranja en los restaurantes en vez de sodas.
- ◆ Pida doble porción de vegetales y evite las papas fritas.
- ◆ Busque restaurantes o sitios que sirven ensaladas con vegetales y frutas frescas.
- ◆ Pida ensalada en vez de papas fritas para acompañar su comida.
- ◆ Pida porciones adicionales de lechuga y tomate con su comida.



## 5 al día: Listo--Prepárese--Vamos



¿Cual es el tamaño de una porción?

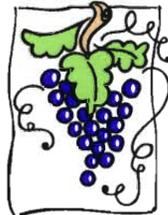
- ◆ ¼ taza de fruta seca
- ◆ ¾ taza de 100% jugo de fruta
- ◆ ½ taza de vegetales crudos o cocidos
- ◆ 1 fruta mediana o ½ taza de pedacitos de fruta
- ◆ 1 taza de vegetales de hoja crudos (lechuga, espinacas)



### 5 al día: Solo 5 minutos

¿Que puede ser más fácil?

- ◆ Zanahoria cruda
- ◆ Un plátano
- ◆ Uvas
- ◆ Tomates
- ◆ Una caja pequeña de pasas



### Come 5 al día fuera de la casa

- ◆ Pida jugo de naranja en los restaurantes en vez de sodas.
- ◆ Pida doble porción de vegetales y evite las papas fritas.
- ◆ Busque restaurantes o sitios que sirven ensaladas con vegetales y frutas frescas.
- ◆ Pida ensalada en vez de papas fritas para acompañar su comida.
- ◆ Pida porciones adicionales de lechuga y tomate con su comida.

