

This is a text-only 508 accessible version for the visually impaired. For a full-color brochure, see:

[www.fruitsandveggiesmatter.gov/downloads/Low\\_Literacy\\_Brochure\\_Spanish.pdf](http://www.fruitsandveggiesmatter.gov/downloads/Low_Literacy_Brochure_Spanish.pdf)

Page 1

Coma más frutas y verduras en tres simples pasos.

Comer una variedad de frutas y verduras todos los días es saludable. Tienen vitaminas y minerales que pueden ayudar a proteger tu salud. Muchos de estos alimentos también tienen menos calorías y más fibra que otras comidas. Cuando la parte de una dieta sana, comer frutas y verduras en lugar de comida de alto contenido graso puede ayudarte a controlar tu peso.

Entérate cuántas frutas y verduras necesitas comer cada día.

**Mujeres**

<b>EDAD</b>	<b>FRUTAS</b>	<b>VERDURAS</b>
19-30	2 tazas	2 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> tazas
31-50	1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> tazas	2 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> tazas
51+	1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> tazas	2 tazas

**Hombres**

<b>EDAD</b>	<b>FRUTAS</b>	<b>VERDURAS</b>
19-50	2 tazas	3 tazas
51+	2 tazas	2 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> tazas

**Niñas**

<b>EDAD</b>	<b>FRUTAS</b>	<b>VERDURAS</b>
2-3	1 taza	1 taza
4-8	1 taza	1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> tazas
9-13	1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> tazas	2 tazas
14-18	1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> tazas	2 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> tazas

**Niños**

<b>EDAD</b>	<b>FRUTAS</b>	<b>VERDURAS</b>
2-3	1 taza	1 taza
4-8	1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> tazas	1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> tazas
9-13	1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> tazas	2 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> tazas
14-18	2 tazas	3 tazas

Estas cantidades son para la gente menos activa. Visita [www.fruitsandveggiesmatter.gov](http://www.fruitsandveggiesmatter.gov) para ver las cantidades que requiere la gente más activa.



Aprende a qué equivale 1 taza y  $\frac{1}{2}$  taza:

**CADA UNO CUENTA COMO 1 TAZA**

- 1 naranja grande
- 1 mazorca de maíz grande
- 1 grande camote (batata)

**CADA UNO CUENTA COMO  $\frac{1}{2}$  TAZA**

- 16 uvas
- 6 zanahorias pequeñas
- 4 fresas grandes

Visita [www.fruitsandveggiesmatter.gov](http://www.fruitsandveggiesmatter.gov) para ver más ejemplos.

---

Hay muchas maneras de incorporar frutas y verduras a tu día como parte de una dieta sana.

#### DESAYUNO

Agréglele fruta a tu cereal.

#### ENTRE COMIDAS

Come una fruta

#### ALMUERZO

Come una ensalada grande.

#### ENTRE COMIDAS

En la tarde, come verduras crudas.

#### CENA

Come dos verduras con la cena y fruta de postre.

#### CONSEJOS

Disfruta una variedad de frutas y verduras (incluyen los frijoles) de todos los colores. Todas cuentan: frescas, congeladas, enlatadas y disecadas.

#### **Para el desayuno:**

- Incorpora granola de bajo contenido graso o sin grasa a una porción de yogur de bajo contenido graso o sin grasa. Encima ponle rodajas de manzana o moras congeladas.
- A una rebanada de pan integral tostado úntale mantequilla de maní (cacahuete) y rebanadas de banana.
- Cuando prepares un huevo o una omelette con claras de huevo, agrégale verduras, como tomates y cebolla picados.

#### **Entre comidas:**

- Come una fruta, como una manzana, una banana o una ciruela.
- Ponle una cajita de pasitas a tu hijo en la mochila y una para ti en tu bolso. • Puedes hacer una “paleta de frutas” ensartando uvas y rebanadas de banana en un palito y congelándolas.

#### **Para el almuerzo y la cena:**

- Cuando comas pizza, pídelo con más verduras y menos queso. Pruébala con cebollas, champiñones y pimientos.
- Úntale queso de bajo contenido graso y frijoles refritos de bajo contenido graso o sin grasa a dos tortillas de harina de trigo integral. Ponlas en un sartén hasta que se doren de ambos lados y el queso se derrita. Adorna con salsa.
- Come por lo menos dos verduras con la cena.
- Le puedes agregar verduras congeladas como chícharos (arvejas) y brócoli a un guiso o cualquier platillo de pasta.