



Añada Frutas y Vegetales a Sus Comidas Clásicas Favoritas...

Platos Clásicos

Más

Fruta o Vegetal

Yogurt



+



Melocotón
(durazno)

Avena



+



Pasas

Quesadillas



+



Tomates
y Pimientos

Lasaña



+



Espinaca



Consejos

...para Ayudarle a Comer al Menos 3 1/2 Tasas de Frutas y Vegetales Todos los Días



- Comprar frutas y vegetales frescos de temporada cuando resulten menos costosos y se encuentran en su punto de maduración.
- Comprar frutas secas, congeladas o enlatadas (en agua o jugo) así también como frescas, de modo que siempre tenga una provisión a mano.
- Las frutas secas son una excelente merienda. Además, son fáciles de llevar y de almacenar.
- De postre, coma manzanas o peras horneadas o una ensalada de frutas.
- Probar un batido de frutas – mezcle bananas, melocotones (duraznos), fresas u otras bayas con yogurt bajo en grasa o sin grasa.
- Abastecerse de vegetales congelados para cocinarlos fácil y rápidamente en el microondas.
- Las frutas y vegetales tienen un gran sabor al comerlos con un dip o aderezo. Los palitos de zanahoria y apio se consideran tradicionales, pero puede utilizar flores de brócoli, rebanadas de pepino, tiras de pimientos rojos o verdes, o manzanas.
- Las ensaladas son una manera fácil de consumir vegetales. Incluya una ensalada verde con su cena cada noche. O pruebe una ensalada como plato principal para el almuerzo.

* Los consejos fueron adaptados del sitio ChooseMyPlate.gov del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos: <http://www.choosemyplate.gov/food-groups/fruitstips.html>.