¡TODO TIPO DE VEGETALES Y FRUTAS SON SALUDABLES!
FRESCOS CONGELADOS ENLATADOS

A todos nos hace falta consumir más vegetales y frutas. Todos los vegetales y las frutas frescas, congeladas o enlatadas son buenas para usted. Elija lo que sea mejor para usted.

Cuando no pueda conseguir vegetales y frutas frescas, cómprelos congelados o enlatados en lugar de frescos.

Aquí hay algunos datos sobre los vegetales y las frutas frescas, congeladas y enlatadas.

Frescos:

- Es más beneficioso consumir los vegetales y las frutas frescas lo antes posible, tan pronto se compren.
- Los vegetales y las frutas frescas de la temporada a menudo cuestan menos.
- Los vegetales y las frutas cultivados en su área a menudo cuestan menos.

Congelados:

- Los vegetales y las frutas congeladas pueden ser almacenadas por más tiempo.
- Los vegetales y las frutas congeladas se envasan cuando están bien frescas.
- Los vegetales y las frutas congeladas deben cocinarse cuando estén aún congeladas.

Enlatados:

- Los vegetales y las frutas enlatadas se conservan por largo tiempo.
- Los vegetales y las frutas enlatadas se envasan cuando están bien frescos.
- Compre vegetales y frutas enlatadas cuando no pueda comprarlos frescos o congelados.
- Es mejor enjuagar y colar los vegetales y las frutas enlatadas antes de consumirlos si:
  - los vegetales no son bajos en sal o sodio o
  - si la fruta no está enlatada en su propio jugo.

También se pueden agregar vegetales y frutas secas a su dieta como las pasas de uva y arándanos “craisins”.

Frescos, Congelados o Enlatados - ¡Son Ricos y También Buenos para Usted!

Reference: http://www.mealtime.org/content.aspx?id=326

Revised 12-12-2011

NJ SNAP-Ed
NJ Supplemental Nutrition Assistance Program-Education
USDA, Food and Nutrition Service

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP). To apply for SNAP, call or go to your local SNAP office. In NJ apply online at: www.NJHelps.org; or to learn more go to www.fns.usda.gov/fsp. If you need help finding your local SNAP office in NJ call 1-800-792-9773; others call 1-800-221-5689.

Cooperating Agencies: Rutgers, The State University of New Jersey, U.S. Department of Agriculture, and County Boards of Chosen Freeholders.
Rutgers Cooperative Extension, a unit of the Rutgers New Jersey Agricultural Experiment Station, is an equal opportunity program provider and employer.

RUTGERS
New Jersey Agricultural Experiment Station