

¡Consuma más frutas y vegetales!



Las frutas y los vegetales nos dan:

- Vitaminas y minerales.
- Fibra
- Fitoquímicos o “Fight-O-Chemicals” que ayudan a reducir el riesgo de:
 - Algunos tipos de cáncer
 - Enfermedades del corazón
 - Derrames cerebrales y
 - Ayuda a bajar la presión arterial.



MiPirámide nos dice:

- Consuma 2 a 3 tazas de frutas y vegetales cada día de acuerdo con su plan personal de MiPirámide.
- Consuma más vegetales verdes oscuros y anaranjados.
- Consuma frutas y vegetales crudos, cocidos, congelados, enlatados o secos .
- Consuma muchas frutas y vegetales diferentes.
- Beba menos jugo. Consuma más frutas frescas.



Ideas para agregar frutas y vegetales a sus comidas favoritas :

- Agregue hongos/champiñones, ajíes/pimientos, tomates o cebollas a su omelette/tortilla de huevo.
- Agregue berenjenas, cebollas, brócoli, ajíes/pimientos, tomates, espinacas o su vegetal favorito a la pizza con queso.
- Agregue vegetales picados como las zanahorias o calabacines a la salsa de espagueti.
- Agregue vegetales mixtos a platos con arroz, cazuelas/cacerolas o burritos.
- Pruebe puré de papa dulce/camote/batata en lugar de puré de papas.
- Prepare batidos de fruta mezclando yogur con bananas, fresas, o su fruta favorita.
- Agregue ajíes/pimientos, zanahorias, cebollas rojas, broccoli o su vegetal favorito picado a su ensalada.



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.njhelpsnaps.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.