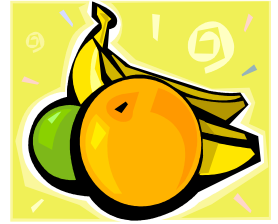


¡Consuma Más Vegetales y Frutas!



Los vegetales y las frutas 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 de 2 a 3 tazas de vegetales y frutas cada día de acuerdo con su plan personal de MiPirámide.
- Consuma más vegetales verdes oscuros y anaranjados.
- Consuma vegetales y frutas crudas, cocidas, congeladas, enlatadas o secas.
- Consuma muchos vegetales y frutas diferentes.
- Beba menos jugo. Consuma más frutas frescas.



Aquí hay algunas ideas para agregar vegetales y frutas 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 zanahorias o calabacines a la salsa de espagueti.
- Agregue vegetales mixtos a los platos con arroz, cazuelas 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, brócoli o su vegetal favorito picado a su ensalada.



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