



AGREQUE COLORESA SU PLATO

Agregue colores a su plato con frutas y vegetales.

Para ahorrar dinero, seleccione frutas y vegetales de la temporada. La frutas y los vegetales locales de la temporada generalmente cuestan menos.

Aún en el otoño y en el invierno, se pueden encontrar frutas y vegetales de la temporada. Estas son algunas de las frutas y vegetales que se pueden encontrar en el otoño y el invierno:



Batata/Papa dulce
Calabazas
Higos
Repollo
Manzanas
Zanahorias



Uvas
Arándanos “Cranberries”
Hojas verdes (espinaca, y otras)
Banana/guineo/plátanos
Remolachas
Papas



Las frutas y los vegetales de diferentes colores contienen fitoquímicos o fight-chemicals. Estos le dan los colores a las frutas y a los vegetales. También ayudan a reducir el riesgo de algunas enfermedades. Consuma frutas y vegetales de diferentes colores para mantenerse saludable.

Use frutas y vegetales del otoño e invierno para preparar:

- Tartas “pies”
- Molletes “muffins”
- Guisados
- Sopas
- Ensaladas
- Platos con arroz o
- Su platillo favorite

Más color en su plato significa una mejor salud

¡RECUERDE –CONSUMA MAS FRUTAS Y VEGETALES !