

¿Sabía usted que hay que llenar la **MITAD** de su plato con frutas y vegetales en todas las comidas?

Las Frutas Ayudan a Mantenerse Sano



Los Vegetales Le Ayudan a Crecer y Ser Fuertes



Coma varias frutas y vegetales de diferentes colores como parte de su dieta.

Los diferentes colores ayudan a nuestros cuerpos en distintas maneras.

Salsa Tropical

Ingredientes:

- 1 lata (15 onzas) duraznos, en jugo 100% natural, colados y picados
- 1 lata (20 onzas) trocitos de piña, colada
- 1 lata (15 onzas) frijoles negros, enjuagados
- 1 taza pepino picado
- ½ taza cebolla morada picada
- ¼ taza cilantro fresco, picado
- 2 cucharadas jugo de lima
- 1 chile jalapeño, picado (opcional)

Preparación:

1. Asegúrese de que toda la fruta enlatada este bien colada.
2. En un tazón grande, combine suavemente todos los ingredientes.

Consejo para servir: Sirva con totopos, o encima de pollo, quesadillas o tacos.



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Coma Sus Colores para la Buena Salud



Los vegetales y frutas de diferentes colores trabajan juntos para mantener el cuerpo sano

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND
web.uri.edu/SnapEd



1-877-366-3874

Las frutas y vegetales VERDES ayudan con la digestión, la vista y el crecimiento de huesos fuertes



Por ejemplo: repollo, melón honey dew, espinacas, kiwi, espárragos, peras, guisantes verdes, uvas verdes, calabacines, repollitos de Bruselas, aguacate

Las frutas y vegetales ROJOS ayudan a mantener el corazón sano



Por ejemplo: tomate, fresas, rábanos, naranja de pulpa roja, pimientos rojos, guayaba, cebolla roja, sandía

Frutas y vegetales BLANCOS mantienen al cuerpo fuerte y seguro contra las bacterias



Por ejemplo: champiñones, banano, chirivías, peras, coliflor, jengibre, cebollas, duraznos blancos, maíz blanco, papas

Frutas y vegetales ANARANJADOS y AMARILLOS mantienen los ojos sanos y la piel radiante



Por ejemplo: damascos, calabaza, melón, zanahorias, naranjas, remolachas amarillas, piña, mandarinas, calabacín amarillo

Frutas y vegetales MORADOS Y AZULES nos ayudan a aprender y recordar



Por ejemplo: grosella morada, uvas, zanahorias moradas, arándanos, ciruela pasa, berenjena

Cómo Poner Más Frutas y Vegetales Coloridos en Su Plato

- *Ase unas brochetas de vegetales como parte de una barbacoa (trate tomates, champiñones, pimientos verdes y cebollas).*

- *Haga brochetas con fruta y palitos de pretzel.*



- *Añada la zanahoria o calabacín rallada en un pastel de carne, un guiso o los panecillos.*

- *Añada rodajas de banano, duraznos, arándanos, o fresas en los cereales.*



- *Agregue mandarinas, arándanos secos o uvas en una ensalada.*

- *Para unas meriendas prácticas y sencillas, compre coctel de frutas en jugo 100% natural y compotas de manzana sin azúcar agregada.*

- *Pruebe el brócoli, los pimientos rojos, el coliflor y las zanahorias con un aderezo bajo en grasa.*

