

Ejemplo de menú: ¡Consiguiendo sus frutas y vegetales cada día!

El comer de 5 á 9 servicios de frutas y vegetales es fácil, especialmente si tiene un plan. Las siguientes guías pueden ayudarle a desarrollar un plan.

Por cada comida ó merienda coma por lo menos una porción de frutas o vegetales.

Desayuno

- Empiece su mañana con un vaso de jugo de fruta 100% natural.
- Rebane un plátano (banana) en el cereal.
- Añada frutas a los “waffles” o panqueques de grano integral.



Merienda en la mañana

- Coma un pedazo de fruta fresca, como, manzana, plátano (banana), naranja ó pera.



Almuerzo

- Coma una ensalada con el almuerzo.
- Póngale rebanadas de tomate a su emparedado.
- Coma una sopa de vegetales.
- Coma un pedazo de fruta como postre.



Merienda en la tarde

- Coma vegetales crudos como palitos de apio, o zanahorias miniaturas.
- Use salsas para untar a los vegetales o yogur bajo en grasa.



Cena

- Coma 2 servicios de vegetales, como brécol ó habichuelas tiernas verdes.
- Añada vegetales adicionales a sus recetas favoritas.
- Disfrute de una ensalada de frutas.



Más Consejos

- Todos los días coma por lo menos una fruta o vegetal que sea rico en [vitamina A](#) tales como melón cantaloupe, zanahorias, batata dulce, espinaca ó brécol.
- Todos los días coma por lo menos una fruta ó vegetal rico en [vitamina C](#) como el jugo de naranja, toronja, piña fresca, pimientos verdes ó coliflor.
- Varias veces a la semana coma vegetales crucíferos ([de la familia del repollo](#)) como el brécol, coliflor, col de brúcela ó repollo.