

El grupo de Frutas y Vegetales

Frutas:

- Los adultos necesitan 2 tazas de frutas todos los días.
- Esta cantidad puede venir de jugos de 100% fruta, o de frutas cocidas, frescas, enlatadas, congeladas, o cortadas en pedazos.
- Las frutas le añaden color, textura y sabor a sus comidas.
- Las frutas tienen vitaminas importantes como Vitaminas A y C.
- Sirva fruta con aderezo, como yogur bajo en grasa o mantequilla de maní.
- Congele 100% jugo de frutas en cubetas de hielo o vasos plásticos desechables para comerse como paletas de frutas congeladas.
- Mantenga la fruta disponible en sitios que sean fáciles de alcanzar para sus niños.



Vegetales:

- Los adultos necesitan 2 tazas y $\frac{1}{2}$ de vegetales cada día.
- Esta cantidad puede venir de vegetales crudos, cocidos o jugo de vegetales.
- Los vegetales le añaden nutrientes, color y sabor a sus comidas.
- Los vegetales tienen vitaminas importantes como Vitaminas A y C.
- Mantenga vegetales cortados como zanahorias y apio en su nevera para tenerlos disponibles como meriendas rápidas con un aderezo bajo en grasa.
- Añada vegetales a los emparedados.
- Trate aderezos bajos en calorías y grasa en sus ensaladas.

Cantidades típicas en porciones individuales:

- 6 onzas de 100% jugo de fruta o vegetales
- $\frac{1}{2}$ taza de frutas o vegetales cortados en pedazos, enlatados o cocidos.
- 1 fruta pequeña
- $\frac{1}{2}$ taza = $\frac{1}{2}$ pelota de béisbol