

# RIGHT BITE

SU BOLETÍN PARA  
COMER MEJOR

COMA SUS COLORES | FCS209SP



## FRESCO, ENLATADO, O FRIZADO

Comer muchas frutas y verduras de colores todos los días es una parte importante de ser saludable. Esto se debe a que las frutas y verduras de colores profundos contienen una amplia gama de vitaminas, minerales, fibra y otros compuestos naturales de plantas que tienen muchos beneficios para la salud.

- Reduce el riesgo de algunos cánceres
- Mantiene o mejora la salud del corazón
- Fortalece los huesos y los dientes
- Aumenta su sistema inmunológico
- Mantiene la salud de la visión

## NUTRICIÓN SENCILLA

Los intercambios simples o adiciones lo ayudan a alcanzar la cantidad de frutas y verduras que necesita cada día.

- ✦ En lugar de batido común, haga un batido con fruta congelada y yogur bajo en grasa.
- ✦ Agregue verduras mezcladas congeladas, enlatada o seca, a la sopa.
- ✦ Coma meriendas de palitos de zanahoria o apio.
- ✦ Agregue manzanas, pasas o trozos de piña a ensaladas de pollo, atún o pasta.

La División de Agricultura del Sistema de la Universidad de Arkansas ofrece todos sus programas y servicios de Extensión e Investigación sin distinción de raza, color, sexo, identidad de género, orientación sexual, origen nacional, religión, edad, discapacidad, estado civil o de veterano, información genética o cualquier otro estado legalmente protegido, y es un Empleador de Acción Afirmativa / Igualdad de Oportunidades. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA. (SNAP).

**UofA**  
DIVISION OF AGRICULTURE  
RESEARCH & EXTENSION  
University of Arkansas System

## CÓMO COMER MÁS FRUTAS Y VERDURAS

Comer una variedad de frutas y verduras asegura que nuestras dietas diarias estén llenas de nutrientes y limitadas en azúcares agregados, grasas saturadas y sodio:

- ✦ **Mantenga las opciones de salud a mano.** Mantenga las opciones de meriendas nutritivas, como frutas y verduras, a la vista y al alcance en el refrigerador o en el mostrador para una merienda conveniente en cualquier momento.
- ✦ **Esté preparado.** La fruta fresca y las verduras hacen una buena merienda cuando busca una golosina rápida. Lave y corte los productos y colóquelos en un bol en el frigorífico así son visibles y están al alcance de la mano.
- ✦ **Incluya desayuno con frutas.** Cubra el cereal con su fruta favorita de temporada o congelada, agregue plátanos o manzanas picadas encima de un pastel, o mezcle pasas en avena caliente.
- ✦ **Merienda con verduras frescas** prepare porciones en recipientes reutilizables que ya están listos para llevar. Pruebe a mojar brócoli, calabacines en hummus de zanahorias, guacamole, o salsa de yogur bajo en grasa.
- ✦ **Haga un combo.** Combine grupos de alimentos para crear meriendas satisfactorias: yogur y moras, manzana con mantequilla de nuez o galletas de cereales enteras con pavo y aguacate ¡Sea Creativo!

## COMPRA INTELIGENTE PARA AHORRAR MÁS

Compre frutas y verduras frescas en temporada. La mayoría están disponibles durante el año. Aunque, en temporada, los precios son más bajos y saben mejor.

Compre el paquete económico (o familiar) solo si puede usar esa cantidad. No hay ahorros si la comida se daña y tiene que tirarse. Para alimentos que están congelados, tómese su tiempo para volver a empaquetarlos en cantidades más pequeñas en bolsas para el congelador y guárdelas para su uso posterior.

Compre jugo de fruta congelado 100% concentrado, luego agregue agua. No toma mucho tiempo y es mucho menos caro que comprar jugo en una caja.

