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 tlenen 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
- Mantene 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 bajoen 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 opasta.

De conformidad con 7 CFR § 15.3, la División de Agricultura del Sistema de la Universidad de Arkansas ofrece todos sus programas y servicios de Extensión e Investigación (incluido el empleo) sin distinción de raza, color, sexo, origen nacional, religión, edad, discapacidad, estado civil o de veterano, información genética, preferencia sexual, embarazo o cualquier otro estado legalmente protegido, y es una institución que ofrece igualdad de oportunidades. 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).

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 esténllenas de nutrientes y limitadas en azúcares agregadas, 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 elrefrigerador o en el mostrador para una merienda conveniente en cualquiermomento.
- **Esté preparado.** La fruta fresca y las verduras hacen una buena merienda cuando busca una golosina rápida. Lave y corte los productos y colóquelos enun 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 deun pastel, o mezcle pasas en avena caliente.
- **Merienda con verduras frescas** prepare porciones en recipientesreutilizables 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 decereales enteras con pavo y aguacate ¡ Sea Creativo!

COMPRE INTELIGENTE PARA AHORRAR MÁS

Compre frutas y verduras frescas en temporada. Lamayoría 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.