

Ponga Frutas y Verduras En La Mitad De Su Plato

Instrucciones

- Las páginas 2 y 3 son páginas de títulos.
- Las páginas 4, 5 y 6 tienen mensajes claves y pueden quedar mejor en el centro del tablero.
- Las páginas 7 y 9 son preguntas, páginas 9 y 10 son páginas de respuestas. Muestre las páginas de preguntas sobre las páginas de respuestas correctas en el tablero (ejemplo: 7 sobre 8, 9 sobre 10 etc.)
- Decore el resto del tablero como le agrada a usted.
- La página 11 debe ir con la hoja informativa correcta. El título de la hoja informativa está en la parte inferior del tablero.

Puede encontrar las hojas informativas en el sitio por Internet de ChooseMyPlate.gov bajo la Serie de 10 Consejos o Sugerencias en www.choosemyplate.gov/tipresources/tentips.html



**Ponga Frutas y
Verduras**

En La Mitad De Su Plato

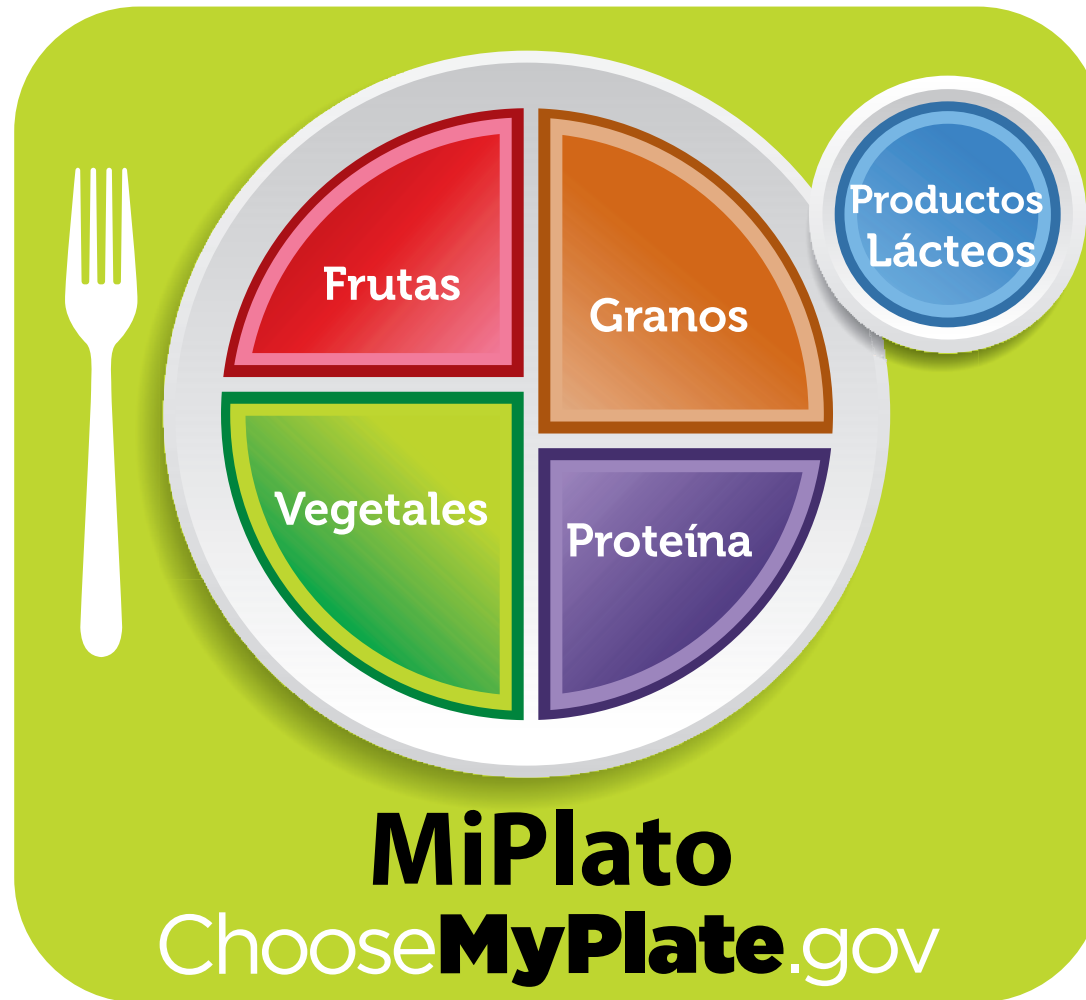


¡Deliciosos y Saludables!

Las frutas y verduras o vegetales tienen muchas vitaminas, minerales y fibra

- Las vitaminas y minerales ayudan a que nuestro cuerpo crezca y se mantenga saludable
- Las fibras reducen el riesgo de enfermedades cardíacas
- Las frutas y verduras o vegetales naturalmente son bajos en grasas, sodio y calorías





¡Así se debe ver su Plato, con la mitad del plato de frutas y verduras o vegetales!

Póngale Color A Su Plato

Escoja verduras o vegetales rojos, naranjas o verde oscuro

Pruebe:

- Calabaza "Acorn"
- Tomates "Cherry"
- Lechugas "Collard Greens"
- Brócoli
- Zanahorias
- Camotes / Boniatos o Batata Dulce
- Espinaca
- Lechuga Romana

Elija frutas que tienen potasio, fibra, vitamina C y folato

Trate:

- Naranjas
- Manzanas
- Piña
- Kiwi
- Duraznos o melocotones
- Plátanos o guineos
- Peras
- Fresas
- Moras
- Uvas
- Mandarinas
- Mangos



**¿Cómo puedo
añadir más
frutas y
verduras o
vegetales a mis
comidas?**



Levante para la respuesta



Sirva comidas saludables en su mesa

■ Añada verduras o vegetales a sus guisos o platos de pastas



Trate cebollas, chícharos, frijoles pinto, pimientos, espinaca, tomates "cherry", o frijoles rojos

■ Añada fruta a su receta favorita de magdalenas o pastelitos (muffins)



Trate manzanas, bananas, moras o peras

■ Añada verduras a sus sándwiches



Trate tomates rebanados, lechuga romana, cebollas o aguacates

■ Haga un batida de ricas frutas para el postre



Licúe fresas, moras, con bananas congeladas y de jugo 100% de frutas



¿Qué tipos de frutas y verduras o vegetales puedo comprar con mis vales para Frutas y Verduras?



Levante para la respuesta



Frutas y Verduras o Vegetales

Frescos

- Cualquier variedad de frutas
- Cualquier variedad de verduras o vegetales excepto papas blancas

Congelados

- Cualquier marca de frutas congeladas o mezcla de frutas sin azúcar
- Cualquier marca de verduras o vegetales congelados, excepto papas, productos con salsas, y mezclas con pastas, arroz u otros granos

Envasados

- Cualquier marca envasada en agua o jugo
- Cualquier marca de verduras sin papas, pasta, arroz o salsa
- No se permiten verduras o vegetales en cremas





**Por favor
Llévese Uno**

**Póngale Color A
Sus Comidas Con
Frutas y Verduras
o Vegetales**





Programs, activities and employment opportunities in the Illinois Department of Human Services are open and accessible to any individual or group without regard to age, sex, race, sexual orientation, disability, ethnic origin or religion. The department is an equal opportunity employer and practices affirmative action and reasonable accommodation programs.

DHS 4641S (N-04-12) Bulletin Board - Fruits and Vegetables
Printed by the Authority of the State of Illinois. - 0 - copies

