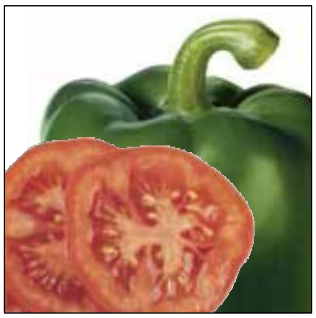
Añadir Frutas y Vegetales a los Clásicos Favoritos...

Platos Clásicos		Más		Fruta o Vegetal
Yogurt		+		Duraznos
Avena		+		Pasas o Manzanas (para niños más pequeños)
Quesadillas		+		Tomates y Pimientos
Lasaña		+		Espinaca

Consejos

...para Ayudarle a Comer por lo Menos 5 Porciones de Frutas y Vegetales Cada Día

- Compre frutas y vegetales frescas en la temporada cuando pueden ser menos caras y tengan el máximo sabor.
- Sea un modelo – coma usted frutas y vegetales y sus niños lo harán también.
- Pida a sus niños por ayuda para escoger una fruta o vegetal en la tienda. Cuando ellos participan en la selección de la fruta o vegetal, son más propensos a comerla.
- Para el postre, haga manzanas o peras horneadas, o ensalada de frutas.
- Trate un batido de fruta – mezcle plátanos, duraznos, fresas, u otras bayas con baja grasa o yogurt sin grasa.
- Use vegetales congelados para una cocción rápida y fácil en el microondas.
- Las frutas y vegetales son muy ricas con un aderezo. Las zanahorias y trozos de apio son tradicionales, pero considere el brocoli, rodajas de pepino, tiras de pimiento rojo o verde, o manzanas.
- Las ensaladas son una manera fácil de consumir vegetales. Incluya una ensalada verde en la cena cada noche. O pruebe un plato principal de ensalada.
- Añadir vegetales a la sopa. Añadir zanahorias y apio a la sopa de fideos con pollo. Añadir tomates y cebollas a la sopa con carne.

*Adapted from USDA's ChooseMyPlate.gov web site: http://www.choosemyplate.gov/food-groups/fruits-tips.html