



Frutas y Verduras Folleto para Padres

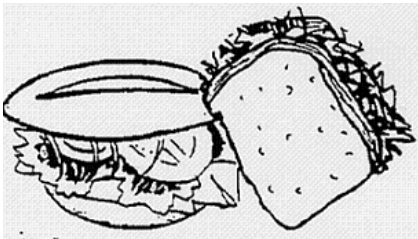
Coma más Verduras y Frutas

Su salud será mejor si usted come más verduras y frutas. Use más verduras en platillos que prepara diariamente. Si no encuentra verdura fresca, o si es muy cara, use verdura congelada. **La verdura congelada o enlatada puede ser tan nutritiva como la verdura fresca.**



Coma Tacos y verduras con verduras

- ◆ Prepare tacos y tostadas con jitomates, chile campana, zanahoria, repollo u otras verduras.
- ◆ Coma tacos al vapor o caliente la tortilla en un comal, sin freirlos.



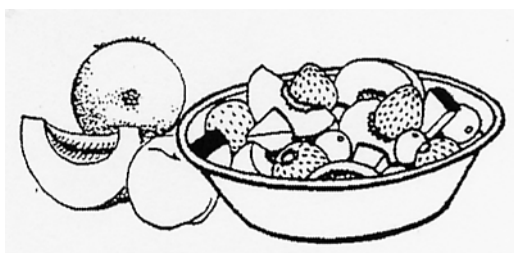
Prepare sándwiches y tortas con verduras

- ◆ Use más verduras en los sandwiches y en las tortas.
- ◆ Si le unta algún aderezo, prepárelo o cómprelo bajo en grasa.



Use más verduras en caldos y sopas.

- ◆ Enriquezca sopas, cocidos y caldos preparándolos con cualquier tipo de verduras.
- ◆ Pruebe verduras como el maíz, zanahoria, espinaca, camote, y brócoli.



Coma más fruta

- ◆ Fruta y ensalada de fruta son comidas saludables.
- ◆ Cómalos como merienda o postre para los adultos y niños en vez de comidas con mucha grasa y azúcar.