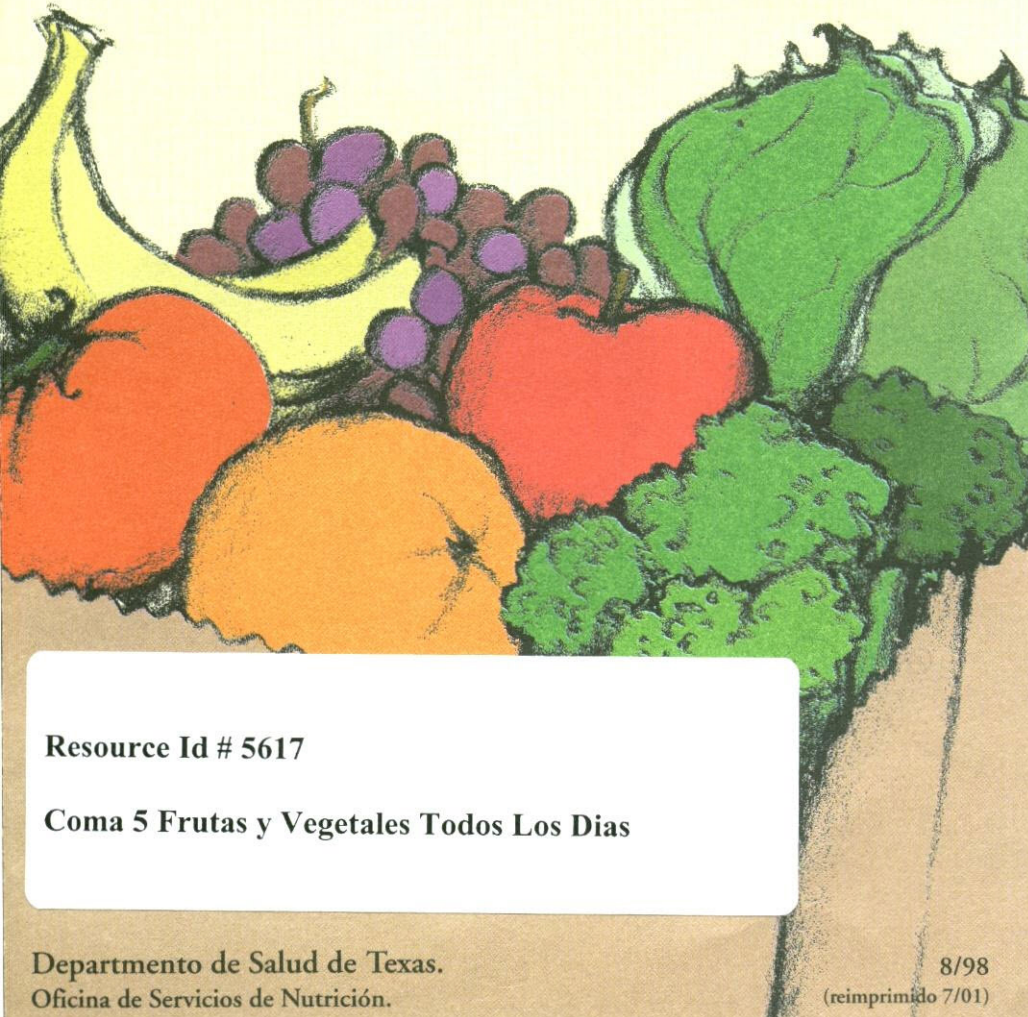
Coma 5 frutas y vegetales todos los días.



Resource Id # 5617

Coma 5 Frutas y Vegetales Todos Los Dias

Departmento de Salud de Texas.
Oficina de Servicios de Nutrición.

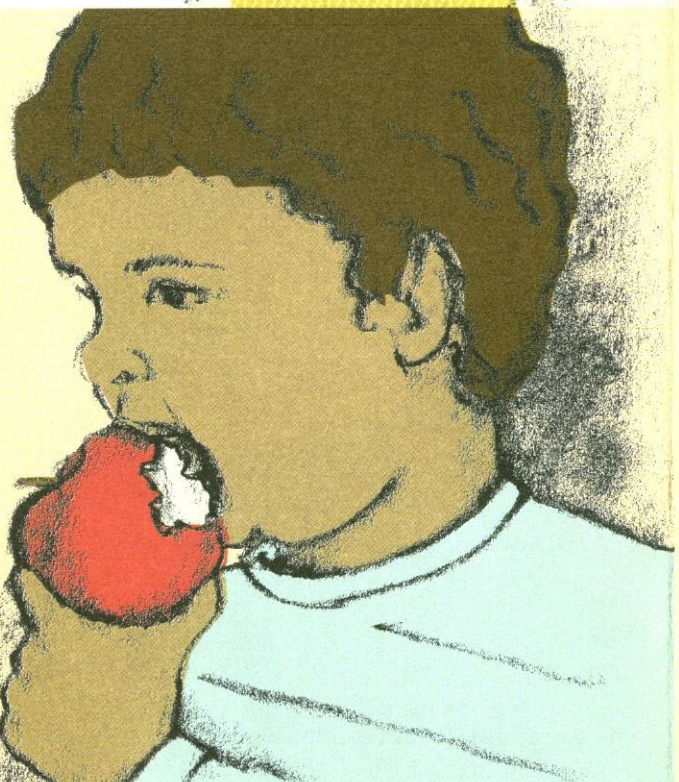
8/98
(reimprimido 7/01)

Coma 5 o más porciones de frutas y vegetales todos los días.

Aquí le decimos como...

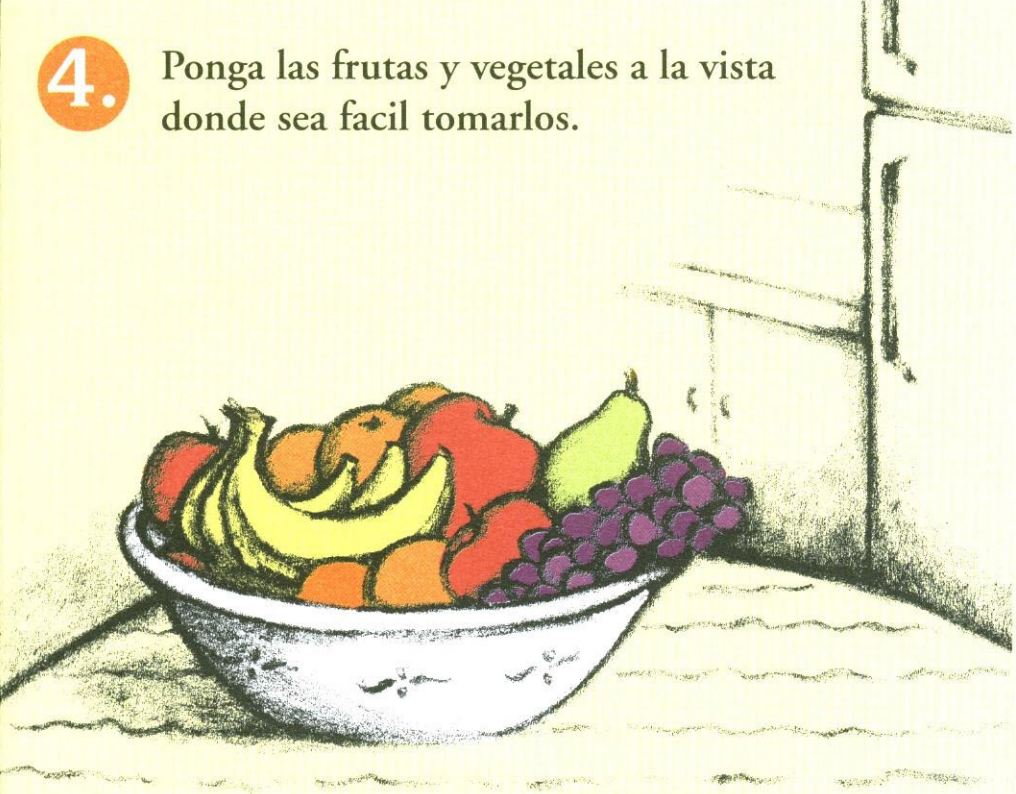
1. Coma fruta y tome jugo de 100% fruta para el desayuno.

2. Coma frutas y vegetales como un bocadillo.

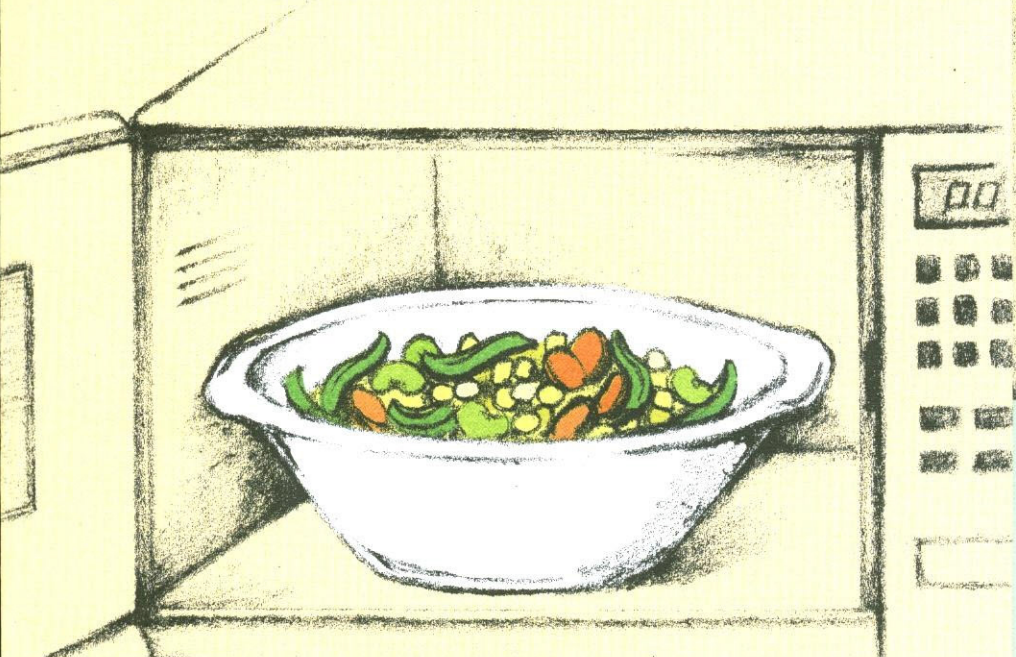


3. Compre frutas y vegetales frescos, congelados enlatados o secos cuando vaya al supermercado.

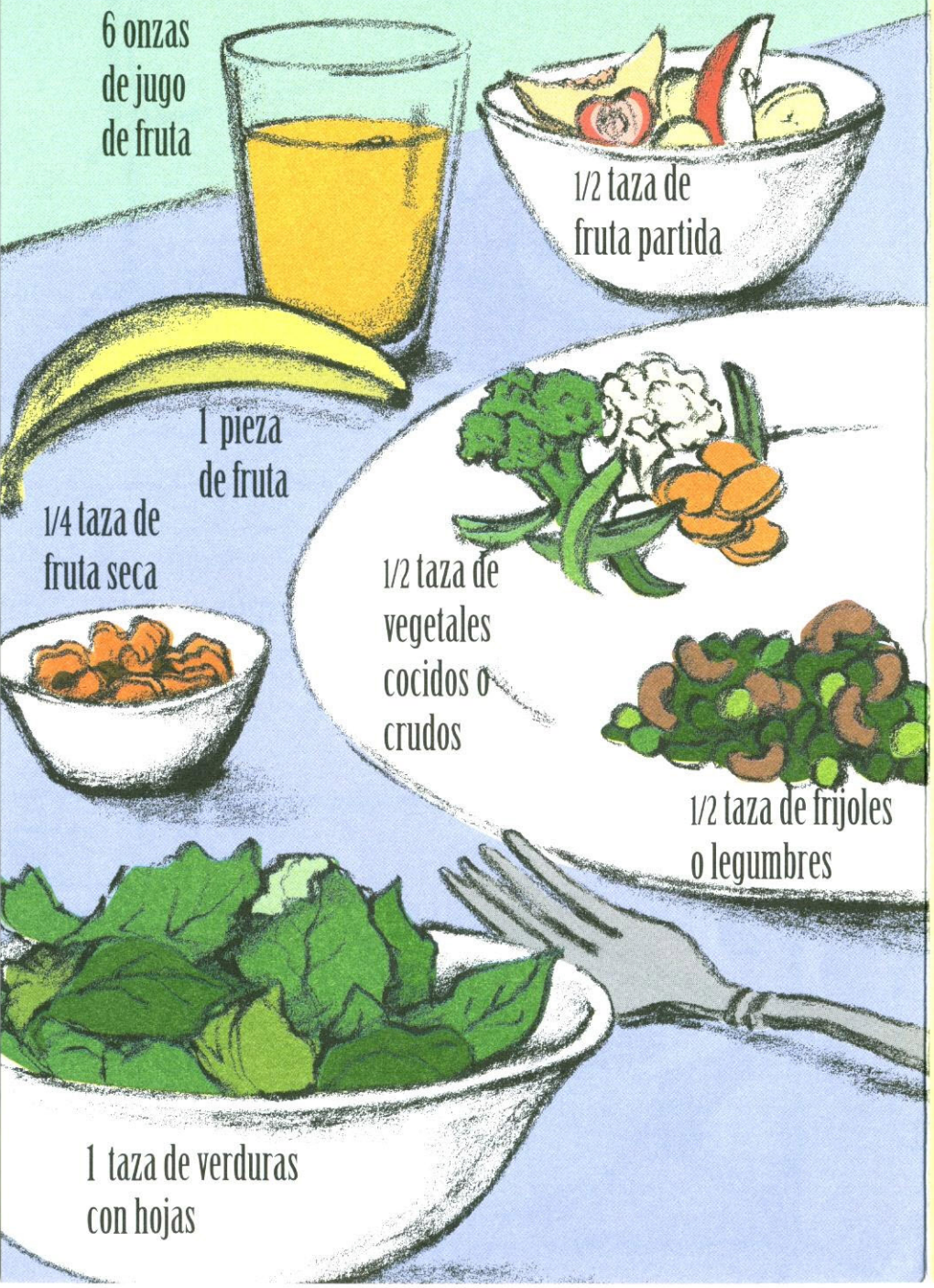
4. Ponga las frutas y vegetales a la vista donde sea facil tomarlos.



5. Cocine las frutas y vegetales al vapor o en el horno de microondas por 5 minutos.



¿Qué es una porción?



El Programa de 5 al Día para Mejor Salud

El Programa de al 5 Día para Mejor Salud es una campaña nacional de nutrición para animar a los Americanos a comer 5 o más porciones de frutas y vegetales cada día para estar más saludable. El programa es patrocinado por el Instituto Nacional del Cáncer (National Cancer Institute) y la Fundación de Frutas y Vegetales Frescos para Mejor Salud (Produce for Better Health Foundation), una organización sin fin lucrativo que representa a la industria de frutas y vegetales.

FRUTAS Y VEGETALES
5 PORCIONES PARA LA SALUD

Reimprimido con permiso del Instituto Nacional del Cáncer y el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos de América; Instituto Nacional de Salud y Servicio de Salud Pública.

TDH
TEXAS DEPARTMENT OF HEALTH

© 2001. Departmento de Salud de Texas. Oficina de Servicios de Nutrición. Derechos Reservados.

Esta institución ofrece igualdad en las oportunidades de servicios para todos.

13-130a