

Cómo Comer más Frutas y Verduras



- **EMPAQUE** frutas y verduras fáciles de comer en su maletín de trabajo o escolar.
- **OPTE POR COMIDAS VEGETARIANAS** una vez a la semana. Como lasaña de verduras, hamburguesas de Hongos de Portobello o brochetas de verduras asadas.
- **RELLENE UN SÁNDWICH** con verduras. Ensaye tajar vegetales como remolacha, zanahoria, apio, pepino, cebolla, pimiento, rábano, jitomates y calabacín.
- **TENGA DISPONIBLES** frutas y vegetales para agregarlos fácilmente a sus comidas. Córtelos y refrigérelos.
- **AGRÉGUELOS AL DESAYUNO:** Convierta cualquier omelette en una comida sustanciosa con brócoli, calabaza, zanahoria, pimiento, jitomates o cebolla.
- **DISFRUTE** de las frutas como postre.
- **DIVIÉRTASE:** Compre una fruta o verdura diferente en el supermercado cada semana. Ensaye un nuevo método para cocinarla o prepararla.
- **COMA COMO EL ARCOIRIS:** Una manera divertida y sabrosa de asegurarse que su familia esté comiendo una buena variedad de frutas y vegetales diariamente, es comer alimentos de diferentes colores.
- **COMPLEMENTE:** En la variedad está el placer, use vegetales como aderezo para la pizza. Pruebe con brócoli, espinacas, pimientos verdes, jitomates, champiñones y calabacín.
- **¡ENVUÉLVALOS!** Haga un rollo vegetal con verduras asadas.
- **POR ÚLTIMO,** agregue un puñado de verduras de hojas verdes a cada comida. Agregue vegetales rallados, triturados o picados como calabacín, espinaca y zanahoria a la lasaña, al pastel de carne, al puré de papas, a la salsa para pasta y a los platos de arroz.

