

3

Hay muchas maneras de incorporar frutas y verduras a tu día como parte de una dieta saludable.

DESAYUNO	Agrégale fruta a tu cereal.	
ENTRE COMIDAS	Come una fruta.	
ALMUERZO	Come una ensalada grande.	
ENTRE COMIDAS	En la tarde, come verduras crudas.	
CENA	Come dos verduras con la cena y fruta de postre.	

CONSEJOS

Disfruta de una variedad de frutas y verduras (incluidos los frijoles) de todos los colores. Todas cuentan: frescas, congeladas, enlatadas y deshidratadas.

Para el desayuno:

- Incorpora granola de bajo contenido graso o sin grasa a una porción de yogur de bajo contenido graso o sin grasa. Encima ponle rodajas de manzana o moras congeladas.
- A una rebanada de pan integral tostado úntale mantequilla de maní (cacahuete) y rebanadas de banana.
- Cuando prepares un huevo o una omelette con claras de huevo, agrégale verduras, como cebolla y tomate picados.



Entre comidas:

- Come una fruta, como una manzana, una banana o una ciruela.
- Pon en la mochila de tu hijo una cajita de pasitas y una para ti en tu bolso.
- Puedes hacer una "paleta de frutas" ensartando uvas y rebanadas de banana en un palito y congelándolas.



Para el almuerzo y la cena:

- Cuando comas pizza, pídelas con más verduras y menos queso. Pruébala con cebollas, champiñones y pimientos.
- Úntale queso de bajo contenido graso y frijoles refritos de bajo contenido graso o sin grasa a dos tortillas de harina de trigo integral. Ponlas en una sartén hasta que se doren de ambos lados y el queso se derrita. Adorna con salsa.
- Come por lo menos dos verduras con la cena.
- Le puedes agregar verduras congeladas como chícharos (arvejas) y brócoli a un guiso o cualquier platillo de pasta.

