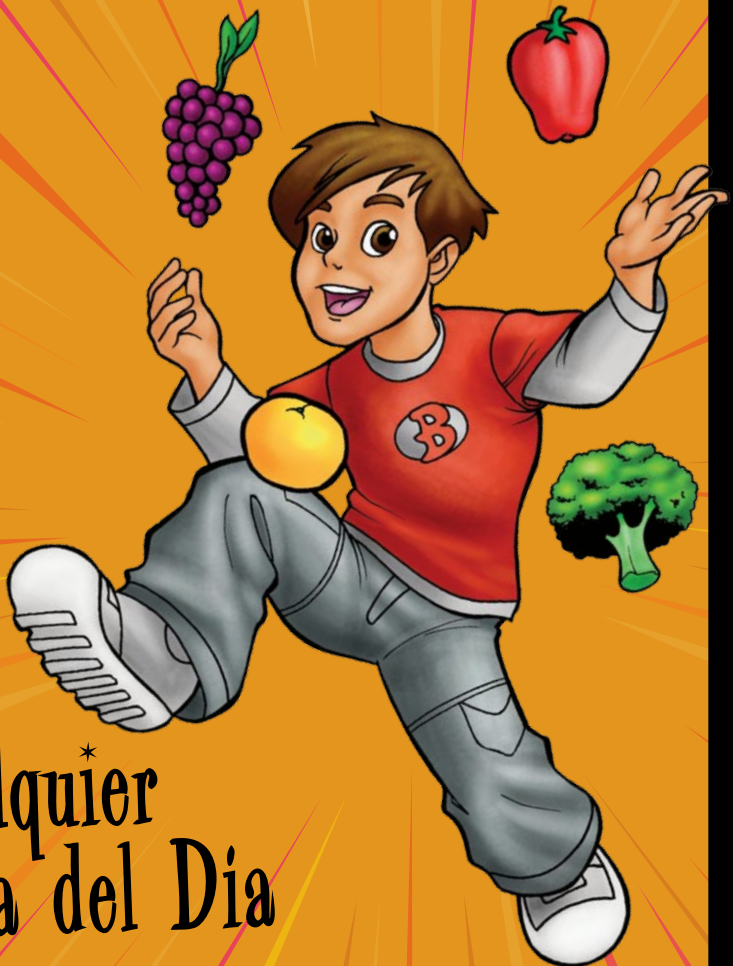


Come Frutas y Vegetales



A Cualquier
Hora del Día

Cuánto Hay que Comer Diariamente*

Las frutas y los vegetales tienen un gran sabor***
 en cada comida***
 como bocadillo***
 crudos y cocidos.*



Niñas

Edad	Fruta	Vegetales
2-3	1 taza	1 taza
4-8	1 taza	1½ tazas
9-13	1½ tazas	2 tazas

*MyPyramid.gov

Saborea frutas y vegetales de diferentes colores como el rojo, verde, morado, amarillo, anaranjado y blanco.*



Limita los jugos a 1/2 taza para niños y niñas de 1 a 6 años, y a 1 taza para los que tengan de 7 a 13 años.

Las frutas y vegetales pueden estar secos, frescos, enlatados o congelados.

1/2 pelota de béisbol = 1/2 taza de fruta o vegetales

1 pelota de béisbol = 1 taza de fruta o vegetales



Niños

Edad	Fruta	Vegetales
2-3	1 taza	1 taza
4-8	1½ tazas	1½ tazas
9-13	1½ tazas	2½ tazas

*MyPyramid.gov



MiPirámide

Come bien. Haz ejercicio. Diviértete.

MyPyramid.gov

Arizona Nutrition Network



(800) 695-3335 ó www.eatwellbewell.org

Este material se pagó con fondos del Programa de Cupones Para Alimentos del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA). Esta institución brinda igualdad de oportunidades en el empleo y en los servicios que provee. El Programa de Cupones proporciona asistencia nutricional a gente de bajos ingresos. Le puede ayudar a usted a comprar comidas nutricionales para mejorar su dieta. Para más información, llame al 1-800-352-8401.

ADHS 9/06