



AGREGUE COLORES SU PLATO

Agregue colores a su plato con frutas y vegetales.

Para ahorrar dinero, seleccione frutas y vegetales de la temporada. La frutas y los vegetales locales de la temporada generalmente cuestan menos.

Aún en el otoño y en el invierno, se pueden encontrar frutas y vegetales de la temporada. Estas son algunas de las frutas y vegetales que se pueden encontrar en el otoño y el invierno:



Batata/Papa dulce
Calabazas
Higos
Repollo
Manzanas
Zanahorias



Uvas
Arándanos “Cranberries”
Hojas verdes (espinaca, y otras)
Banana/guineo/plátanos
Remolachas
Papas



Las frutas y los vegetales de diferentes colores contienen fitoquímicos o fight-chemicals. Estos le dan los colores a las frutas y a los vegetales. También ayudan a reducir el riesgo de algunas enfermedades. Consuma frutas y vegetales de diferentes colores para mantenerse saludable.

Use frutas y vegetales del otoño e invierno para preparar:

- Tartas “pies”
- Molletes “muffins”
- Guisados
- Sopas
- Ensaladas
- Platos con arroz o
- Su platillo favorite

Más color en su plato significa una mejor salud

¡RECUERDE –CONSUMA MAS FRUTAS Y VEGETALES !

3/1/12



NJ SNAP -Ed
NJ Supplemental Nutrition Assistance Program-Education
USDA, Food and Nutrition Service



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP). To apply for SNAP, call or go to your local SNAP office. In NJ apply online at: www.NJHelps.org; or to learn more go to www.fns.usda.gov/fsp. If you need help finding your local SNAP office in NJ call 1-800-792-9773; others call 1-800-221-5689.