



Tarjeta de Prescripción

Frutas y Vegetales

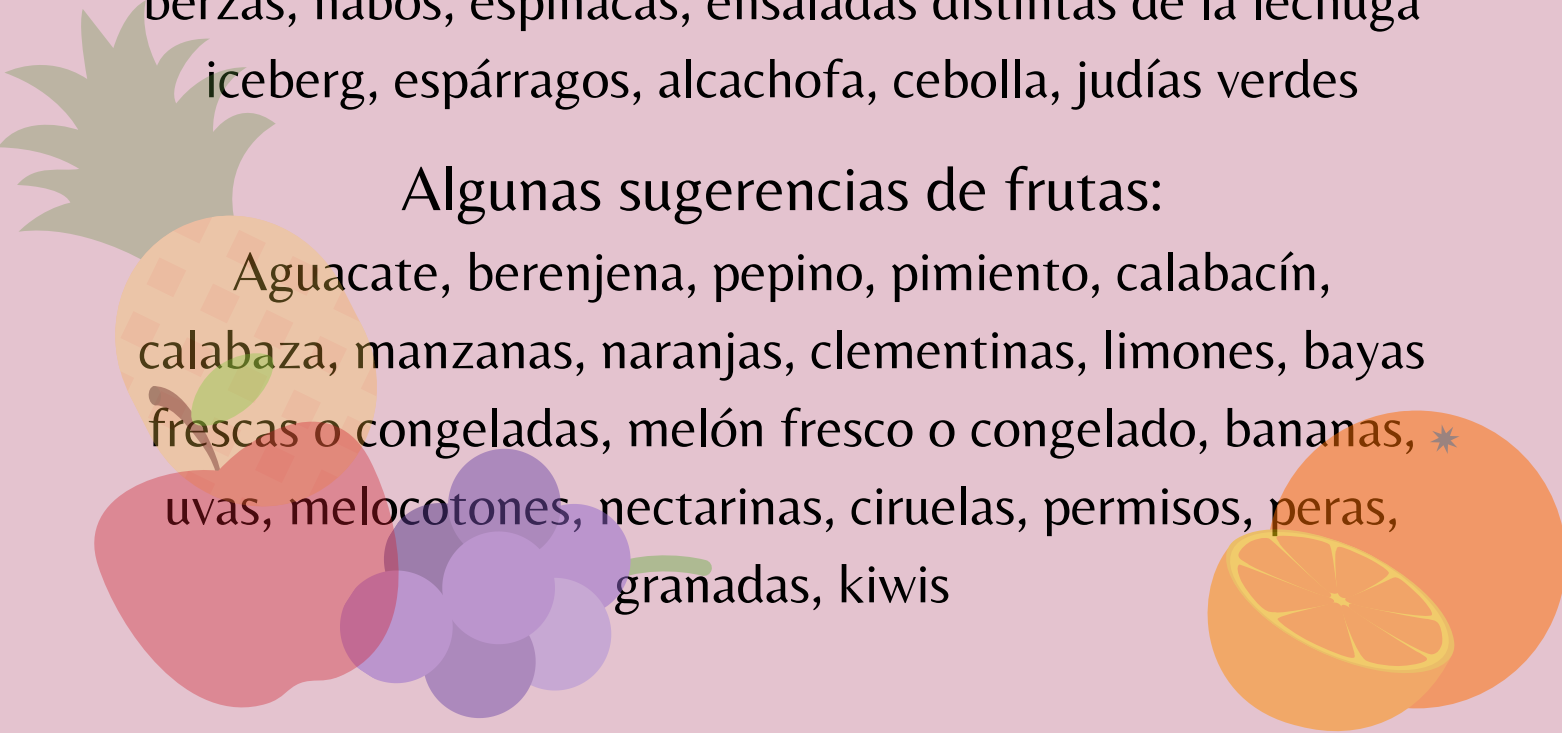
Estas tarjetas de salud y nutrición son proporcionadas por el Proyecto de Madres de Poughkeepsie a través de la generosidad de la Asociación Americana de Mujeres Universitarias de Poughkeepsie

- Las frutas y verduras son importantes para reforzar su sistema inmunológico y mejorar su salud en general.
- Aproximadamente 50% de lo que usted come debe ser frutas y verduras.
- Las frutas y verduras frescas y congeladas son estupendas.
- Las frutas y verduras enlatadas están bien si no contienen sal, azúcar, o otros ingredientes adicionales.

Algunas sugerencias de vegetales:

Brócoli, coliflor, coles de Bruselas, repollo, col rizada, berzas, nabos, espinacas, ensaladas distintas de la lechuga iceberg, espárragos, alcachofa, cebolla, judías verdes

Algunas sugerencias de frutas:



Aguacate, berenjena, pepino, pimiento, calabacín, calabaza, manzanas, naranjas, clementinas, limones, bayas frescas o congeladas, melón fresco o congelado, bananas, * uvas, melocotones, nectarinas, ciruelas, permisos, peras, granadas, kiwis