½ taza de fruta

½ taza de vegetales

½ cup de vegetales

½ taza de fruta

½ taza de vegetales

CAMPEONES del CAMBIO
Red para una California Saludable

¡Dale Energía a tu Cuerpo con Frutas y Vegetales!

El comer las cantidades recomendadas de frutas y vegetales está en tus manos.

¿Quieres mejorar tu salud? Come frutas y vegetales de varios colores todos los días. Los adultos necesitan de 3½ a 6½ tazas de frutas y vegetales al día para mantenerse saludables. Para obtener algunas ideas y consejos que te ayuden a comer más frutas y vegetales, visita www.campeonesdelcambio.net.

Este material fue financiado por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, a través de la *Red para una California Saludable* del Departamento de Salud Pública de California. Estas instituciones son proveedores y empleadores que ofrecen oportunidades equitativas. El Programa de Cupones para Alimentos ofrece asistencia nutricional para gente con bajos ingresos. Le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor alimentación. Para obtener más información llame al 1-888-328-3483.

CDPH California Department of PublicHealth

1 taza de hoja verdes, crudas

½ taza de fruta

½ taza de fruta en jugo 100% natural

½ taza de vegetales

½ taza de vegetales

½ taza de fruta

¼ taza de fruta seca

SIGN-460/Rev. 05/08