

Eat More Fruits and Vegetables

1. Why should I eat fruits and vegetables?

Fruits and vegetables may help cut the risk of cancer and other chronic diseases. They are a good source of vitamins, minerals and fiber. They are also low in fat and calories.

2. How many of fruits and vegetables do I need to eat each day?

The amount you should eat each day depends on your age, gender and how much you exercise. Visit www.choosemyplate.gov to find the right amounts for you.

3. How can I add more fruits and vegetables to my meals?

- Add bananas, berries, or apples to your breakfast cereal.
- Scramble your eggs with broccoli, tomatoes, and mushrooms, or add them to your omelet.
- Include lettuce, tomatoes, and cucumbers in your sandwich, wrap, or burrito.
- Add zucchini, carrots, beans, and red peppers to soups and stews.

4. What foods are in the vegetables group?

- **Dark green vegetables:** Bok choy, broccoli, collard greens, dark green leafy lettuce, kale, spinach
- **Beans and peas:** Black-eyed peas, black beans, garbanzo beans, lentils, soybeans, split peas
- **Starchy vegetables:** Corn, lima beans, potatoes, plantains, taro, water chestnuts
- **Red and orange vegetables:** Butternut squash, carrots, pumpkin, tomatoes
- **Other vegetables:** Asparagus, avocado, beets, cabbage, cauliflower, celery, eggplant

5. What foods are in the fruit group?

- **Most common:** Apples, bananas, grapes, peaches, oranges
- **Melons:** Cantaloupe, honeydew, watermelon
- **Berries:** Blueberries, raspberries, strawberries
- **100% juice:** Orange, apple, grape, pineapple

6. Are canned fruits and vegetables healthy?

Canned produce can be part of a healthy diet. Choose “low-sodium” or “reduced sodium” vegetables. Buy canned fruit packed in their own juice or light syrup.



More Tips

- Make half your plate fruits and vegetables.
- Eat different fruits and vegetables every day.
- Wash fruits and vegetables before you eat them.
- Keep fruits and vegetables separate from raw meats, poultry, and seafood. Use separate utensils for raw and cooked foods.
- Buy fruits and vegetables when they're in season.

More Information

U.S. Department of Agriculture
www.choosemyplate.gov

Centers for Disease Control and Prevention
www.cdc.gov/nutrition/everyone/fruitsvegetables/

Los Angeles County Nutrition and Physical Activity Program
www.publichealth.lacounty.gov/nutrition or call (213) 351-7889

CDIP-NUT-0014-01 (01/29/14)

Coma Más Frutas y Verduras

1. ¿Por qué tengo que comer frutas y verduras?

Las frutas y verduras pueden ayudar a disminuir el riesgo de contraer cáncer, y otras enfermedades crónicas. Son una buena fuente de vitaminas, minerales y fibra. Además son muy bajas en grasas y calorías.

2. ¿Cuántas frutas y verduras necesito comer al día?

La cantidad diaria que debe comer depende de su edad, sexo y de su actividad física. Para obtener la cantidad apropiada para usted visite: www.choosemyplate.gov

3. ¿Cómo puedo agregar más frutas y verduras a mis comidas?

- Agregue plátanos, bayas o manzanas a su cereal durante el desayuno.
- Agregue brócoli, tomates y champiñones a sus huevos revueltos o a su omelet.
- Agregue lechuga, tomates y pepinos a su sándwich, envoltura de tortilla, o burrito.
- Agregue calabacitas, zanahorias, frijoles, y pimiento rojo a sus sopas y guisados.

4. ¿Qué alimentos hay en el grupo de las verduras?

- **Verduras verde oscuros:** Bok choy (repollo chino), brócoli, acelgas, lechuga de hojas oscuras, col rizada, espinacas
- **Frijoles y legumbres:** Frijoles de ojo negro, frijoles negros, garbanzos, lentejas, frijoles de soya, chícharos
- **Verduras con almidón:** Elotes, habas, papas, plátano macho
- **Verduras rojas y naranjas:** Calabazas, zanahorias, camotes, tomates
- **Otras verduras:** Espárragos, aguacate, betabel, repollo, coliflor, apio, berenjena

5. ¿Qué alimentos hay en el grupo de las frutas?

- **Más comunes:** Manzana, plátano, uva, durazno, naranja
- **Melones:** Melón, melón verde, sandía
- **Bayas:** Arándano azul, frambuesa, fresa
- **Jugo 100%:** Naranja, manzana, uva, piña

6. ¿Son las frutas y verduras enlatadas saludables?

Los productos enlatados pueden ser parte de una alimentación saludable. Elija verduras “bajas en sal (sodio)”. Compre frutas enlatadas en su propio jugo o almíbar bajo en calorías.



Más Consejos

- Llene la mitad de su plato con frutas y verduras.
- Coma una variedad de frutas y verduras cada día.
- Lave las frutas y verduras antes de comerlas.
- Separe las frutas y verduras de las carnes, aves y mariscos crudos. Use utensilios diferentes para las carnes crudas y cocidas.
- Compre frutas y verduras cuando están en temporada.

Más Información

U.S. Department of Agriculture
www.choosemyplate.gov

Centers for Disease Control and Prevention
www.cdc.gov/nutrition/everyone/fruitsvegetables/

Los Angeles County Nutrition and Physical Activity Program
www.publichealth.lacounty.gov/nutrition o llame al (213) 351-7889

CDIP-NUT-0014-02 (01/28/14)