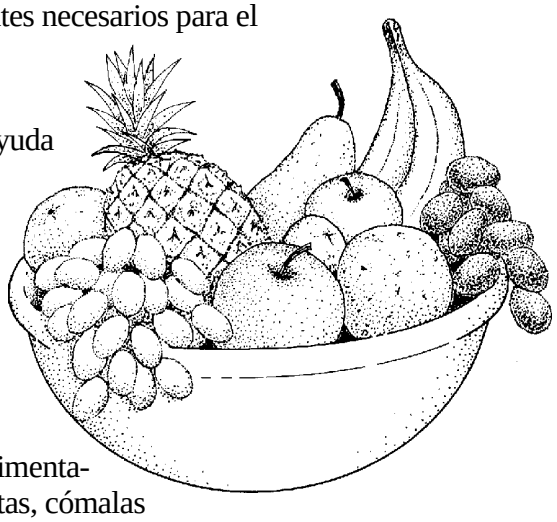
Coma Más Fruta Para Buena Salud

Las frutas son ricas en vitaminas, fibra y otros nutrientes necesarios para el crecimiento y la buena salud.



Las frutas tienen vitaminas. La mayoría de las frutas contienen vitamina C, que protege las encías. También ayuda a que las heridas sanen más pronto.

Las frutas también tienen fibra. La fibra ayuda a mantener los intestinos saludables. Además, las frutas tienen pocas calorías.

Compre más frutas para la familia

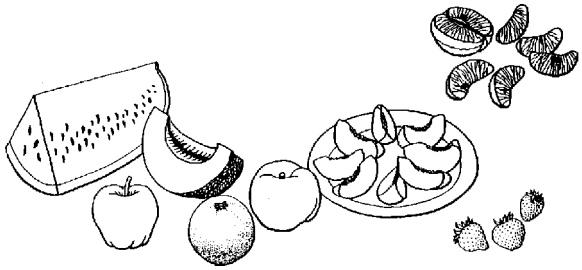
Las frutas deben ser parte importante de la alimentación diaria. Para aprovechar las fibras de las frutas, cómalas con la cáscara, cuando sea posible. El jugo tiene vitaminas pero no contiene fibra.

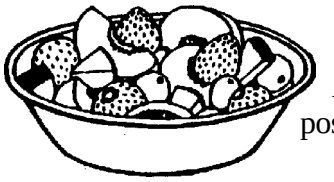
Las frutas son muy buenos bocadillos y postres

Déle frutas frescas a sus niños para llevar a la escuela en vez de dulces y golosinas. Mantenga un recipiente en el refrigerador con fruta lavada entera o en rebanadas lista para comer.

Empiece y termine las comidas con una fruta fresca

Sirva fruta entera, en rebanadas o en ensalada de fruta para empezar el desayuno, el almuerzo o la comida.





Añada fruta a los cereales. Uselas también como postre al terminar el almuerzo o la comida.

Coma 2 o más porciones de fruta todos los días.

01-S

Cooperative Extension System

9/94

Este material fue subsidiado por el Servicio de Extensión Cooperativa, Departamento de Agricultura de E.U.,proyecto especial número 91-ESPN-1-5169. Producido por el Servicio de Noticias en Español de la Universidad de California, División de Agricultura y Recursos Naturales, Myriam Grajales-Hall, coordinadora.

Según las leyes federales y estatales aplicables, y la política de la Universidad, la Universidad de California no discrimina en ninguna de sus normas, procedimientos o prácticas por razones de raza, religión, color, origen nacional, sexo, estado civil, orientación sexual, edad, condición de veterano, problemas de salud o impedimento. Las preguntas sobre esta política pueden dirigirse a Affirmative Action, University of California, Agriculture and Natural Resources, 300 Lakeside Drive, Oakland, CA 94612-3560. (510) 987-0097.