

GIMME FIVE! EAT AT LEAST 5 SERVINGS OF FRUITS & VEGETABLES A DAY!

5-2-10

EAT THEM FRESH OR FROZEN. TRY DIFFERENT COLORS!

- ★ Aim to have at least one fruit or veggie at every meal.
- ★ Add veggies to foods you already eat and enjoy, like pasta, soups, pizza, rice, tacos, burritos, sandwiches, quesadillas, etc.
- ★ Add fruit to your cereal and yogurt.
- ★ Make a smoothie with low fat yogurt and your favorite fruits.
- ★ Eat them as a snack:
 - ★ Veggies with low- or non-fat dip or dressing
 - ★ Veggies with hummus or salsa
 - ★ Celery with peanut butter
 - ★ Apples with cheese
 - ★ Cucumber, mango, jicama, watermelon, or coconut with lemon and chili



EXCERPTS FROM
"HOW TO GET HEALTHY IN THE GHETTO"

WHY?

- ★ Fruits and vegetables have important vitamins and minerals that keep us from getting sick and keep our eyes and skin healthy.
- ★ They contain phytochemicals ("fight-o-chemicals") that work together with fiber to help prevent diseases and other health problems.
- ★ They have fiber. Fiber helps to keep you full, so you eat less and keep a healthy weight.
- ★ They are naturally low in fat and calories!

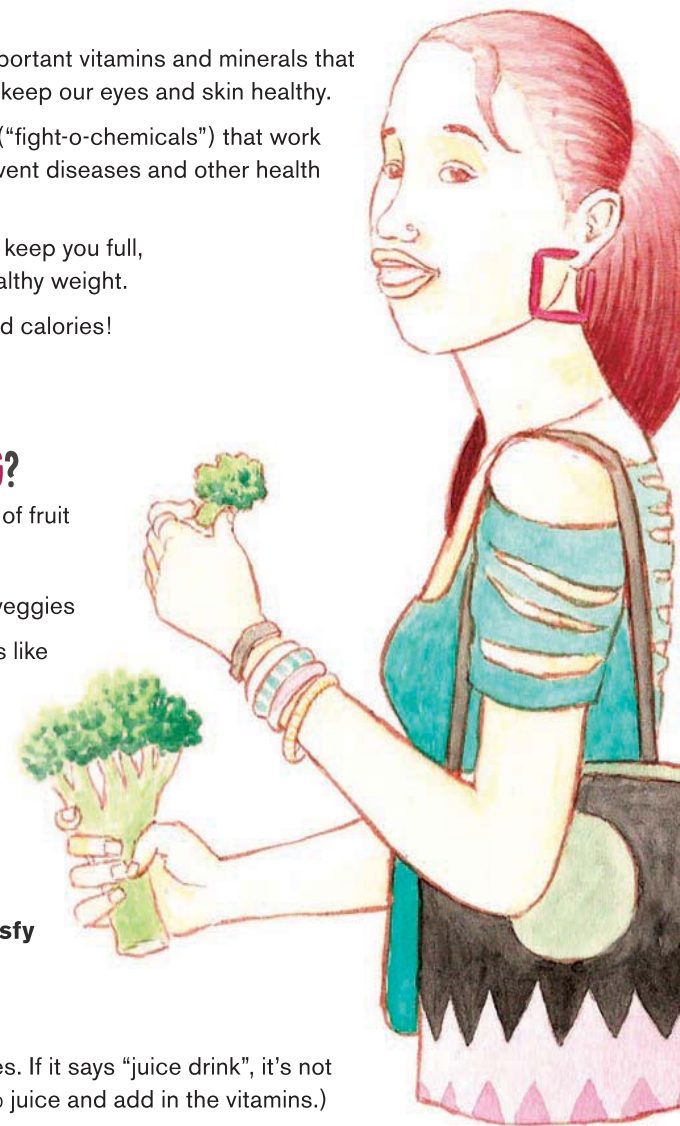
WHAT COUNTS AS 1 SERVING?

- ★ Size of a tennis ball = 1 piece of fruit
- ★ 1/2 Handful = dried fruit
- ★ 1 Handful = chopped fruit or veggies
- ★ 2 Handfuls = raw, leafy greens like lettuce

WHAT ABOUT JUICE?

It is best to eat the fruit rather than drink the juice. Water is the best choice to satisfy thirst, but if you are going to have juice:

- ★ Limit the amount to 8-12 oz of juice a day.
- ★ Always choose and buy 100% natural juices. If it says "juice drink", it's not juice. (Some "juice drinks" only contain 5% juice and add in the vitamins.)
- ★ Dilute your juice with mineral or carbonated water.



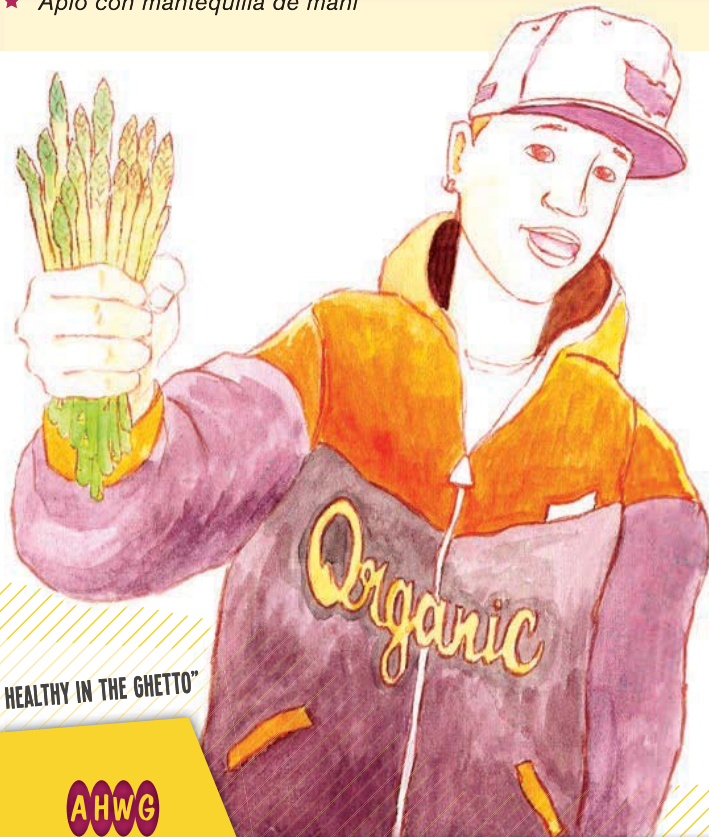
¡VENGAN ESOS CINCO!

COME POR LO MENOS 5 PORCIONES
DE FRUTAS Y VERDURAS POR DÍA!

5-2-1-0

COMELAS FRESCAS O CONGELADAS. ¡PRUEBA DIFERENTES COLORES!

- ★ Trata de comer por lo menos una fruta o verdura en cada comida.
- ★ Agrega verduras a las comidas que disfrutas comer como pastas, sopas, pizza, arroz, tacos, burritos, tortas, quesadillas, etc.
- ★ Agrégale fruta a tu cereal y yogur.
- ★ Haz un licuado con yogur parcialmente descremado y con tus frutas favoritas.
- ★ Cómelas como snack:
 - ★ Verduras con aderezo bajo en grasa o sin grasa
 - ★ Verduras con hummus o salsa
 - ★ Apio con mantequilla de maní
 - ★ Manzanas con queso
 - ★ Pepinos, mangos, jícama, sandía o coco con limón y chile



PASAJE DE
"HOW TO GET HEALTHY IN THE GHETTO"

¿POR QUE?

- ★ Las frutas y las verduras tienen importantes vitaminas y minerales que previenen enfermedades y mantienen nuestra piel y ojos sanos.
- ★ Contienen fitoquímicos que trabajan junto con la fibra para ayudar a prevenir enfermedades y otros problemas de salud.
- ★ Contienen fibra. La fibra ayuda a mantenerte satisfecho(a), para que comas menos y mantengas un peso saludable.
- ★ ¡Son bajas en grasa y calorías!

¿QUE CUENTA COMO UNA PORCIÓN?

- ★ Del tamaño de una pelota de tenis = 1 fruta
- ★ 1/2 puñado = fruta seca
- ★ 1 puñado = fruta o verdura cortada
- ★ 2 puñados = verduras crudas y hojas como la lechuga

¿Y QUE PASA CON EL JUGO?

Es mejor comer la fruta que tomar el jugo.
El agua es la mejor opción para satisfacer la sed, pero si vas a tomar jugo:

- ★ Limita la cantidad a 8-12 onzas de jugo por día.
- ★ Siempre elige y compra jugos 100% naturales. Si dice "bebida de jugo", entonces no es jugo. (Algunas "fruit drinks" sólo contienen 5% de jugo y agregan las vitaminas.)
- ★ Diluye tu jugo con agua natural o con gas.

