

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

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



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!

**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



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

¿POR QUÉ?

- ★ 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
- ★ ½ 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.

