

Recuerde comer sus frutas y vegetales

¿Por qué es importante comer frutas y vegetales?

Las frutas y vegetales ("verduras") brindan muchos beneficios para la salud que ayudan a prevenir algunas enfermedades como el cáncer, diabetes tipo 2, obesidad y enfermedades del corazón.



¿Qué tipo de frutas y vegetales debe comer?

Comer frutas y vegetales de una variedad de colores proporciona importantes vitaminas y minerales para su cuerpo.

¿Cuántas frutas y vegetales debe comer?

La cantidad de frutas y vegetales que necesita comer depende de su edad, sexo y nivel de actividad física. Una forma fácil de asegurarse de comer lo suficiente todos los días es que la mitad de su plato esté lleno de frutas y vegetales en cada comida.

¿Qué frutas y vegetales de temporada están disponibles en esta época del año?

¡Elija frutas y vegetales que estén en temporada porque saben mejor, pueden costar menos y pueden proporcionarle más nutrientes!

Julio	Pimientos, arándanos azules, pepinos, vainitas verdes, melocotones, calabaza, tomates, sandía
Agosto	Remolachas, moras, arándanos azules, melón, pepinos, uvas, pimientos verdes, melocotones, fresas, maíz dulce, tomates, sandía
Septiembre	Manzanas, brócoli, pepinos, uvas, pimientos, calabaza, frambuesas, tomates
Octubre	Manzanas, brócoli, pepinos, uvas, vainitas verdes, pimientos verdes, hojas verdes/espinacas, calabazas, frambuesas, tomates
Noviembre	Manzanas, brócoli, pimientos, hojas verdes/espinacas

Para más información: www.choosemyplate.gov/MyPlate



7/18



Puede encontrar éste y otros oportunos consejos y eventos de salud pública en la página Facebook del Thomas Jefferson Health District (TJHD). ¡Márquenos "Me Gusta!"

Síguenos en Facebook



VDH VIRGINIA DEPARTMENT OF HEALTH
Protecting You and Your Environment