

Formas fáciles para... añadir más frutas y vegetales a sus comidas

Ilumine su plato con frutas y vegetales coloridos en todas las comidas.

Desayuno



Mezcle frutas con yogur, avena o cereal integral.



Incluya vegetales en una tortilla o sándwich de huevo.



Haga un batido con hojas verdes y fruta congelada.

Almuerzo y cena



Añada vegetales a las sopas, guisados o estofados.



Mezcle los vegetales con pasta, arroz o cuscús.



Cubra los tacos, las pizzas y el pan de pita con vegetales.

Meriendas



Disfrute de fruta con mantequilla de maní.



Agregue vegetales a la mitad de un sándwich.



Sirva vegetales frescos con salsa de frijoles.

Puede obtener consejos de alimentación saludable, como los de Eat Healthy, Be Active NYC en Facebook, en [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).

Para obtener más información acerca de Stellar Farmers Markets, visite [nyc.gov](https://www.nyc.gov) y busque **farmers markets** (mercados de agricultores).

Para obtener recetas saludables, visite [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org).

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Assistance Nutrition Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió este material. El SNAP, anteriormente conocido como Programa de Cupones para Alimentos (Food Stamp Program, FSP) en Nueva York, proporciona asistencia nutricional a personas con bajos recursos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o ingrese a [mybenefits.ny.gov](https://www.mybenefits.ny.gov). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. De conformidad con la ley federal y la política del USDA, esta institución prohíbe la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, edad, religión, opiniones políticas o incapacidad. Para presentar una queja sobre discriminación, escriba a: USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al 202-720-5964 (voz y TDD).