

Tazas Recomendadas de Frutas y Vegetales para los Adultos



¿Cuántas tazas de frutas y vegetales necesita? Depende de si es hombre o mujer, su edad y su nivel de actividad física. Para obtener más información, consulte el sitio web www.mipiramide.gov.

Cuando piense en su nivel de actividad física, recuerde que al hablar de “actividad física” nos referimos a la actividad de intensidad entre moderada a vigorosa (por ejemplo, caminar deprisa, trotar, andar en bicicleta, ejercicios aeróbicos o hacer trabajo de jardinería) que hace además de su rutina diaria normal.

MUJERES				
ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA	EDAD	FRUTAS	VEGETALES	TOTAL
menos de 30 minutos	19–25	2 tazas	2½ tazas	4½ tazas
	26–50	1½ tazas	2½ tazas	4 tazas
	51+	1½ tazas	2 tazas	3½ tazas
30 a 60 minutos	19–25	2 tazas	3 tazas	5 tazas
	26–50	2 tazas	2½ tazas	4½ tazas
	51+	1½ tazas	2½ tazas	4 tazas
más de 60 minutos	19–60	2 tazas	3 tazas	5 tazas
	61+	2 tazas	2½ tazas	4½ tazas

HOMBRES				
ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA	EDAD	FRUTAS	VEGETALES	TOTAL
menos de 30 minutos	19–20	2 tazas	3½ tazas	5½ tazas
	21 – 60	2 tazas	3 tazas	5 tazas
	61+	2 tazas	2½ tazas	4½ tazas
30 a 60 minutos	19–25	2½ tazas	3½ tazas	6 tazas
	26–45	2 tazas	3½ tazas	5½ tazas
	46+	2 tazas	3 tazas	5 tazas
más de 60 minutos	19–35	2½ tazas	4 tazas	6½ tazas
	36–55	2½ tazas	3½ tazas	6 tazas
	56–75	2 tazas	3½ tazas	5½ tazas
	76+	2 tazas	3 tazas	5 tazas

Para obtener más información sobre frutas, vegetales y actividad física, visite nuestro sitio web www.campeonesdelcambio.net o llame al 1-888-328-3483. Financiado por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.