

¿Cuál es la Porción Equivalente a una Taza?



Los adultos necesitan entre 3½ a 6½ tazas de frutas y vegetales todos los días para mantener una buena salud. Para saber cuál es la cantidad específica adecuada para usted, le sugerimos consultar el sitio web www.mipiramide.gov.

¿QUÉ SE CONSIDERA 1 TAZA?

- 2 zanahorias medianas
- 1 tomate grande
- 3 tallos de brócoli
- 1 elote grande
- 8 fresas grandes
- 1 manzana pequeña
- 1 mango
- 32 uvas
- 1 pera mediana

¿QUÉ SE CONSIDERA ½ TAZA?

- 10 ejotes
- 1 naranja mediana
- 6 espárragos
- 8 zanahorias pequeñas
- 6 rebanadas de duraznos (si son enlatados, escoja los que contienen jugo de frutas 100% natural)

OTRAS FORMAS DE COMER LAS CANTIDADES RECOMENDADAS DE FRUTAS O VEGETALES:

- Acompañe el plato principal del almuerzo con una taza de ensalada; por ejemplo, nopales, calabacitas o pepinos.
- Coma como bocadillo ¼ taza de frutas secas
- En el desayuno, beba ½ taza (4 onzas) de jugo de frutas o vegetales 100% natural

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.