

# Cómo comer más frutas y verduras en tres simples pasos.

Comer una variedad de frutas y verduras todos los días es saludable. Tienen vitaminas y minerales que pueden ayudar a proteger tu salud. Muchos de estos alimentos también tienen menos calorías y más fibra que otras comidas. Como parte de una dieta saludable, comer frutas y verduras en lugar de alimentos de alto contenido graso puede ayudarte a controlar tu peso.

## 1 Entérate cuántas frutas y verduras necesitas comer cada día.

### Mujeres

EDAD	FRUTAS	VERDURAS
19-30	2 tazas	2½ tazas
31-50	1½ tazas	2½ tazas
51+	1½ tazas	2 tazas



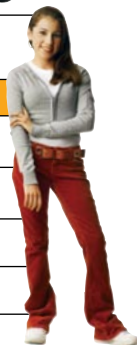
### Hombres

EDAD	FRUTAS	VERDURAS
19-50	2 tazas	3 tazas
51+	2 tazas	2½ tazas



### Niñas

EDAD	FRUTAS	VERDURAS
2-3	1 taza	1 taza
4-8	1 taza	1½ tazas
9-13	1½ tazas	2 tazas
14-18	1½ tazas	2½ tazas



### Niños

EDAD	FRUTAS	VERDURAS
2-3	1 taza	1 taza
4-8	1½ tazas	1½ tazas
9-13	1½ tazas	2½ tazas
14-18	2 tazas	3 tazas



Estas cantidades son para la gente menos activa. Visita [www.fruitsandveggiesmatter.gov](http://www.fruitsandveggiesmatter.gov) para ver las cantidades que requiere la gente más activa.

## 2 Aprende a qué equivale 1 taza y ½ taza.

CADA UNO EQUIVALE A 1 TAZA	CADA UNO EQUIVALE A ½ TAZA
 1 naranja grande  1 mazorca de maíz grande  1 camote (batata) grande	 16 uvas  6 zanahorias pequeñas  4 fresas grandes

Visita [www.fruitsandveggiesmatter.gov](http://www.fruitsandveggiesmatter.gov) para ver más ejemplos.



U.S. Department of Health and Human Services  
Centers for Disease Control and Prevention



