VOL. 2 EDICIÓN 8 - JUNIO 2021

LIVE HEALTHY!

Boletín Mensual

## Junio: frutas y verduras frescas

¿Sabía que solo 1 de cada 10 adultos obtiene suficientes frutas o verduras?

Siete de las 10 principales causas de muerte en los Estados Unidos se deben a enfermedades crónicas. Comer una dieta rica en frutas y verduras a diario puede ayudar a reducir el riesgo de muchas causas principales de enfermedad y muerte, incluidas las enfermedades cardíacas, la diabetes tipo 2, algunos cánceres y la obesidad.

## Consejo: Simplifique



Sirva **ensaladas** con más frecuencia



Frutas y verduras como **bocadillos**. Mantenga la fruta lavada, cortada y a la vista en el refrigerador.



Pruebe recetas vegetarianas para espaguetis, lasaña, chile u otros alimentos.



Agregue una fruta o verdura como parte de cada **comida** o refrigerio.

Receta del Mes: Ensalada de Brócoli Fresa y Orzo





## Elija sus verduras

Las verduras están llenas de vitaminas y minerales. Encuentre formas de agregar verduras a las comidas y refrigerios para ayudar a su familia a obtener la nutrición que necesitan. Sirva diferentes tipos: de hoja verde oscuro, rojo y naranja, azul y morado.



## Consejos para elegir sus verduras

• Compre vegetales que puedan ayudarlo a ahorrar dinero y tiempo• Elija vegetales frescos cuando estén en temporada o cultive los suyos propios •Sea un ejemplo para sus hijos • Condimente sus vegetales con hierbas y condimentos •Sirva vegetales de maneras que su familia disfrutará •Mantenga las verduras en rodajas en el refrigerador.

Pruebe esta receta refrescante y económica y disfrute de una combinación de proteínas de origen vegetal, frutas y verduras.

¿Quiere aprender como hacerlo? Únase a nuestros talleres de nutrición

Disponibles en inglés, español y chino



¿Está interesado en comprar frutas y vegetales?



Únase a nuestro farmshare



Para ver esta receta y
más

