



Association
es por la vida

FRUTAS

4 porciones al día tamaño de la porción

UNA FRUTA MEDIANA



= Sobre el tamaño de su puño

FRESCA, CONGELADA O ENLATADA



= 1/2 TAZA

FRUTA SECA



= 1/4 TAZA

JUGO DE FRUTA



= 1/4 TAZA

VERDURAS

5 porciones al día tamaño de la porción

VERDURA DE HOJA CRUDA



= 1 TAZA

FRESCA, CONGELADA O ENLATADA



= 1/2 TAZA

JUGO DE VERDURAS



= 1/2 TAZA

*Con base en un patrón alimenticio de 2,000 calorías

La buena noticia es que comer la cantidad adecuada de frutas y verduras no tiene que ser complicado. Aquí algunos ejemplos de una porción:

FRUTAS

Aguacate: la mitad de una pieza mediana