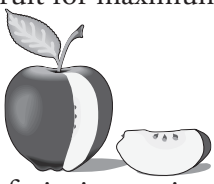
fruits & veggies more matters®

Eating More Veggies and Fruits Matters

Veggies and fruits provide great taste, important nutrition, and abundant variety. They come in multiple product forms. As part of a healthy diet, eating vegetables and fruits instead of high-fat or high-calorie foods may make it easier to control your weight. The Dietary Guidelines for Americans recommend eating more veggies and fruits than any other food group.

All Forms Matter

Did you know that all forms of veggies and fruits matter: fresh, frozen, canned, dried, and 100% juice? With all of the great choices available, it is easy to include veggies and fruits in your diet every day. Choose fresh vegetables if you can. Buy frozen veggies without any added sauce, which can add extra fat, sugar, salt and calories. Check the labels of canned veggies to ensure there is no added sugar or salt, and check that dried fruits have no added sugar. Juice is a good choice, but when possible choose the whole fruit for maximum nutritional benefit.



Variety Matters

Eating veggies and fruits in a variety of colors – red, dark green, yellow, blue, purple, brown, white and orange – provides the broadest range of nutrients. So eat a colorful variety every day!

Veggie and Fruit Tips:

- Roast eggplant brushed with olive oil and serve as a side dish or add to spaghetti sauce. Also grate/puree carrots or zucchini into spaghetti sauce for an extra veggie boost.
- Use spinach leaves in salads instead of iceberg lettuce. Spinach is a nutrition powerhouse.
- Take sandwich bags of baby carrots, cherry tomatoes, cucumber rounds, or bell pepper slices to work to munch on as a snack.
- Top homemade pizzas with loads of onions, mushrooms, olives, broccoli and bell pepper.
- Make homemade salsa.

- Use reduced-fat hummus as dip for broccoli florets, celery sticks, or snow peas.
- Try to eat/serve two different colored veggies at every lunch and dinner.

For more nutrition information on veggies and fruits, go to:
www.mypyramid.gov
www.fruitsandveggiesmorematters.org
www.fruitsandveggiesmatter.gov

D H E C
PROMOTE PROTECT PROSPER
South Carolina Department of Health and Environmental Control
We promote and protect the health of the public and the environment.
www.scdhec.gov

ML-002077 12/08

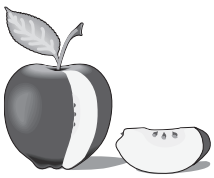
fruits & veggies more matters®

Comer más verduras y frutas es importante

Las verduras y frutas proveen un sabor excelente, nutrición importante y una variedad abundante. Ellas vienen en productos de varias formas. Como parte de una dieta saludable, comer verduras y frutas en lugar de productos con alto contenido de grasa o con alto contenido de calorías puede ayudar a controlar de una forma fácil su peso. La guía dietética para los estadounidenses recomienda comer más verduras y frutas que cualquier otro grupo de alimentos.

Todas las formas cuentan

¿Sabía usted que todas las formas de verduras y frutas cuentan: frescas, congeladas, enlatadas y secas y 100% jugo? Con todas estas opciones disponibles, es fácil incluir verduras y frutas en su dieta cada día. Si usted puede, escoja verduras frescas. Compre verduras congeladas sin salsas agregadas, que pueden añadir grasa, azúcar, sal y calorías. Revise las etiquetas de los productos enlatados para asegurar que no tienen sal o azúcar agregada y revise que las frutas secas no tienen azúcar agregada. Los jugos son una buena opción, pero cuando sea posible, escoja la fruta entera para máximos beneficios nutricionales.



La variedad cuenta

Comer verduras y frutas en una variedad de colores - rojo, verde oscuro, amarillo, azul, púrpura, marrón, blanco y anaranjado- provee el rango más amplio de los nutrientes. ¡Así que coma una variedad de colores cada día!

Ideas para verduras y frutas:

- Berenjena asada con un poco de aceite de oliva y servida como un plato adicional o añadido a la salsa para pasta. También añada puré/zanahorias ralladas o calabacín en la salsa para pasta para un suplemento de verduras.
- Use hojas de espinaca en las ensaladas en lugar de lechuga repollo. La espinaca es un nutriente energético.
- Lleve bolsas de sándwiches con zanahorias, tomate cherry, rodajas de pepino o pimientos en rajas para ser usado como merienda.
- Póngale a las pizzas hechas en casa cebollas, hongos, aceitunas, brócoli, y pimientos.
- Haga salsas caseras.

- Use humus bajo en grasa para untar brócoli, rajas de apio, arveja.
- Trate de comer/servir dos verduras de distintos colores en cada almuerzo y cena.

Para más información nutricional sobre verduras y frutas, visite:
www.mypyramid.gov
www.fruitsandveggiesmorematters.org
www.fruitsandveggiesmatter.gov

D H E C
PROMOTE PROTECT PROSPER
Departamento de Salud y Control Ambiental de Carolina del Sur
Nosotros promovemos y protegemos la salud del público y la del medio ambiente.
www.scdhec.gov

ML-002077 12/08