



*It's important to choose a variety of foods to ensure you are getting all of the key vitamins, minerals, and nutrients your body needs! Fruits and vegetables are an important part of an overall healthy diet, so be sure to eat a variety to get the most nutrition.*

#### **MAKE YOUR PLATE COLORFUL WITH THE FIVE MAIN COLOR GROUPS OF FRUITS AND VEGETABLES!**

- **RED & PINK:** Beets, radishes, raspberries, red grapes, strawberries, tomatoes, watermelon
- **ORANGE & YELLOW:** Butternut squash, cantaloupe, carrots, corn, lemon, mangoes, oranges, peaches, pineapple, pumpkin, sweet potatoes, yellow squash
- **GREEN:** Asparagus, avocados, bok choy, broccoli, celery, cucumber, kale, limes, okra, spinach, zucchini
- **BLUE & PURPLE:** Blackberries, blueberries, currants, dates, eggplant, plums, figs
- **WHITE:** Bananas, cauliflower, garlic, mushrooms, onions, potatoes, parsnips, shallots

#### **HERE ARE SOME TIPS TO INCREASE THE VARIETY OF FRUIT AND VEGETABLES IN YOUR DIET:**

- Fill  $\frac{1}{2}$  your plate with fruits and vegetables at mealtimes.
- Add different colors of fruits and vegetables throughout the day. You don't need to eat every color at every meal. By sprinkling different colors throughout the day, you are more likely to achieve your goal of adding a variety of colors to your plate!
- Add fruits and vegetables into meals you already love. Add peas and carrots to spaghetti sauce, broccoli or zucchini to pasta dishes, bell peppers or mushrooms on top of pizza, spinach or kale to an omelet, or berries to oatmeal.
- Make a smoothie that includes fruits AND vegetables. Try adding leafy greens, like spinach or kale, in addition to fruits of your choice with low-fat milk and/or yogurt to make a delicious and more nutritious smoothie.
- Vegetables are great with dips. Raw vegetables like bell peppers, carrots, cucumbers, broccoli, cauliflower, and celery pair well with dips like hummus and low-fat dressings.
- Make homemade fruit popsicles or ice. Put 100% fruit juice and chunks of whole fruits in an ice tray, freeze them, and add the fruit cubes to your water for a refreshing and flavorful beverage or enjoy on their own!

*This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. This agency is an equal opportunity provider.*



*¡Es importante elegir una variedad de alimentos para asegurarse de obtener todas las vitaminas, minerales y nutrientes claves que su cuerpo necesita! Las frutas y verduras son una parte importante de una dieta saludable en general, así que asegúrese de comer una variedad de ellas para obtener una mejor nutrición.*

**¡HAGA QUE SU PLATO SEA COLORIDO CON LOS CINCO GRUPOS DE COLORES PRINCIPALES DE FRUTAS Y VERDURAS!**

- **ROJO Y ROSA:** Betabel, rábano, frambuesas, uvas rojas, fresas, tomates, sandía
- **ANARANJADO Y AMARILLO:** Calabaza, melón, zanahorias, maíz, limón, mangos, naranjas, duraznos, piña, batata, calabaza amarilla
- **VERDE:** Espárragos, aguacates, bok choy, brócoli, apio, pepino, col rizada, limas, oca, espinaca, calabacín
- **AZUL Y MORADO:** Moras, arándanos, grosellas, dátiles, berenjena, ciruelas, higos
- **BLANCO:** Bananas, coliflor, ajo, champiñones, cebollas, papas, chirivías, chalotes

**AQUÍ HAY ALGUNOS CONSEJOS PARA AUMENTAR LA VARIEDAD DE FRUTAS Y VERDURAS EN SU DIETA:**

- Llene ½ de su plato con frutas y verduras a la hora de comer.
- Agregue diferentes colores de frutas y verduras durante todo el día. No es necesario comer todos los colores en cada comida. ¡Al rociar diferentes colores durante el día, es más probable que logre su objetivo de agregar una variedad de colores a su plato!
- Agregue frutas y verduras a las comidas que ya le encantan. Agregue guisantes y zanahorias a la salsa de espagueti, brócoli o calabacín a platos de pasta, pimientos o champiñones encima de una pizza, espinacas o col rizada a una tortilla de huevos, o bayas a la avena.
- Prepare un licuado que tenga frutas Y verduras. Intente agregar hojas verdes, como espinacas y col rizada, además de las frutas de su preferencia con leche y/o yogur bajo en grasa para hacer un licuado delicioso y más nutritivo.
- Las verduras son excelentes con cremas para untar. Las verduras crudas como los pimientos, zanahorias, pepinos, brócoli, coliflor y apio van muy bien con cremas para untar como el humus y los aderezos bajos en grasa.
- Prepare paletas de fruta caseras o cubos de hielo. Para una refrescante y deliciosa bebida, ponga 100% de jugo de frutas y trozos de frutas enteras en una cubeta de hielo, congele, y añada los cubos de fruta a su agua, o idisfrútelos por sí solos!

*Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.*