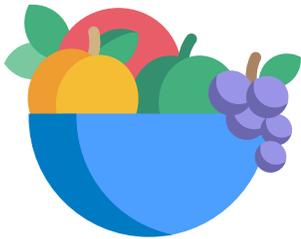




porciones de frutas y verduras cada día



Tenga siempre un bol de fruta fresca en la mesada de la cocina.

Prepare licuados de fruta con yogur reducido en grasa.



Añada verduras a su platillos favoritos: huevos, pizza o pasta de harina integral.

Lave las frutas y verduras con anticipación para preparar ensaladas y acompañamientos, o para llevarse un bocadillo.



5210
¡Vamos!



[miOttawa.org/5210](https://www.Ottawa.org/5210)

www.Ottawa Department of
Public Health