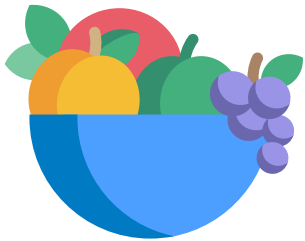




## porciones de frutas y verduras cada día



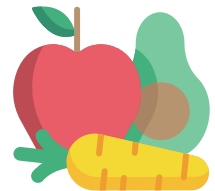
**Tenga siempre  
un bol de fruta  
fresca en la  
mesada de la  
cocina.**

**Prepare licuados  
de fruta con  
yogur reducido  
en grasa.**



**Añada verduras a su  
platos 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](http://miOttawa.org/5210)

miOttawa Department of  
Public Health