

Fruits and Vegetables

nutrition
facts

Did you know?

The average American misses out on 40% of the vegetables they need daily.

- Fruits and vegetables are often naturally low in fat and calories; none have cholesterol.
- All veggies count. Choose fresh, frozen and canned options. Add them to foods such as soups, stews, casseroles—and roll them up in tortillas too.
- Enjoy 1 to 2 cups of fruits and at least 2½ cups of vegetables from a variety of sources daily.
- Eating a healthy diet rich in fruits and vegetables may help:
 - Protect heart health
 - Reduce diabetes risk
 - Reduce cancer risk



Fruit & Vegetable Nutrients

Vitamin A: Keeps eyes healthy

Vitamin C: Keeps gums healthy and helps heal cuts

Folic Acid: Helps form new body cells and maintains healthy pregnancies

Dietary Fiber: Helps promote regularity

Soluble Fiber: Can help lower cholesterol

For Citrus-Pasta Salad

and hundreds of other
recipes, go to
eatbetterearly.com



eat better early®



Bell Institute of
Health and Nutrition
GENERAL MILLS

Frutas y verduras

datos de nutrición

¿Sabías esto?

El estadounidense promedio come un 40% menos de las verduras de lo que necesita al día.

- Las frutas y verduras con frecuencia son naturalmente bajas en grasa y calorías, ninguna tiene colesterol.
- Todas las verduras cuentan. Escoge las opciones fresca, congelada y enlatada. Agrégalas a alimentos como sopas, estofados, guisados, y también enróllalas en tortillas.
- Disfruta de 1 a 2 tazas de frutas y al menos 2 ½ tazas de verduras de una variedad de fuentes cada día.
- Ingerir una dieta rica en frutas y verduras puede ayudar a:
 - Proteger la salud del corazón
 - Reducir el riesgo de diabetes
 - Reducir el riesgo de cáncer



Nutrientes en frutas y verduras

Vitamina A: Mantiene los ojos saludables

Vitamina C: Mantiene las encías saludables y ayuda a sanar las heridas

Ácido fólico: Ayuda a formar nuevas células en el cuerpo y a llevar embarazos saludables

Fibra dietética: Ayuda a promover la regularidad

Fibra soluble: Puede ayudar a bajar el colesterol

Para obtener la receta de la **Ensalada de pasta y cítricos** y muchas más, visita eatbetterearly.com



eat better early®

Bell Institute of
Health and Nutrition
GENERAL MILLS