



1/2 cup of fruit



1/2 cup of vegetables



1/2 cup of vegetables



1/2 cup of fruit



1 cup of raw, leafy greens



1/2 cup of fruit



1/2 cup of fruit in 100% fruit juice



1/2 cup of vegetables



1/2 cup of vegetables



1/2 cup of fruit



1/4 cup of dried fruit



Energize Your Body with Fruits and Vegetables!

Eating the recommended amount of fruits and vegetables is all in your hands.

Want to improve your health? Eat colorful fruits and vegetables every day. Adults need 3½ to 6½ cups of fruits and vegetables every day for better health. For fresh ideas and tips on how to get more fruits and vegetables into your diet, visit www.cachampionsforchange.net.

Funded by USDA SNAP-Ed, an equal opportunity provider and employer.



#300264/Ver. 09/16



1/2 taza de fruta

1/2 taza de verdura

1/2 taza de verdura



1/2 taza de verdura



1/2 taza de fruta

1 taza de verdura de hoja, cruda



1/2 taza de fruta en jugo de fruta 100% natural



California Department of Public Health

¡Dele energía a su cuerpo con frutas y verduras!

El comer las cantidades recomendadas de frutas y verduras está en sus manos.

¿Quiere mejorar su salud? Coma frutas y verduras coloridas todos los días. Los adultos necesitan de 3½ a 6½ tazas de frutas y verduras todos los días para mantenerse saludables. Para ideas y consejos de cómo incluir más frutas y verduras a sus alimentos, visite www.campeonesdelcambio.net.

Financiado por SNAP-Ed del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.



CAMPEONES del CAMBIO

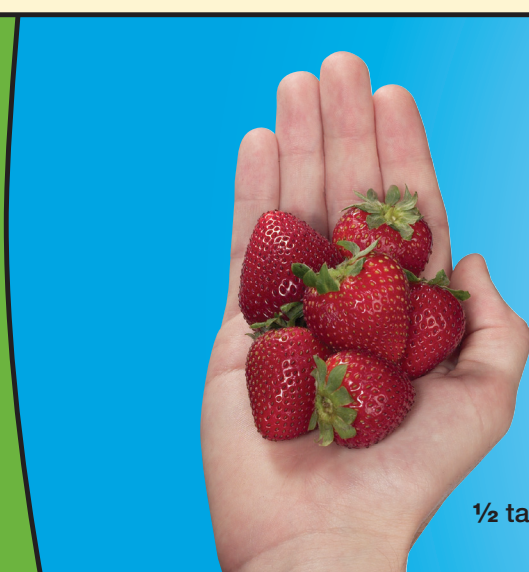


1/2 taza de fruta



1/2 taza de verdura

1/2 taza de verdura



1/2 taza de fruta



1/4 taza de fruta seca

#300264/Ver. 09/16