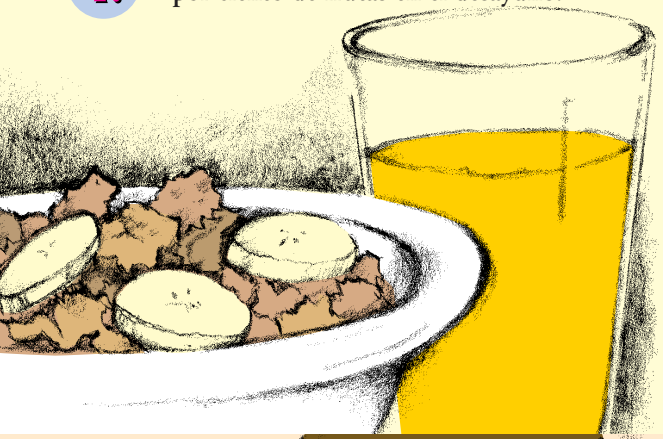
Coma 5 o más porciones de frutas y verduras todos los días...

Así se hace...

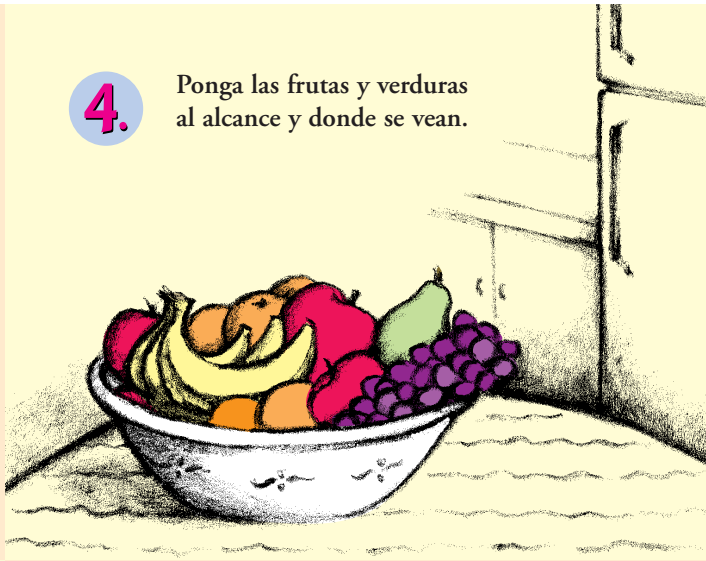
1. Coma frutas y tome jugo puro 100 por ciento de frutas en el desayuno.



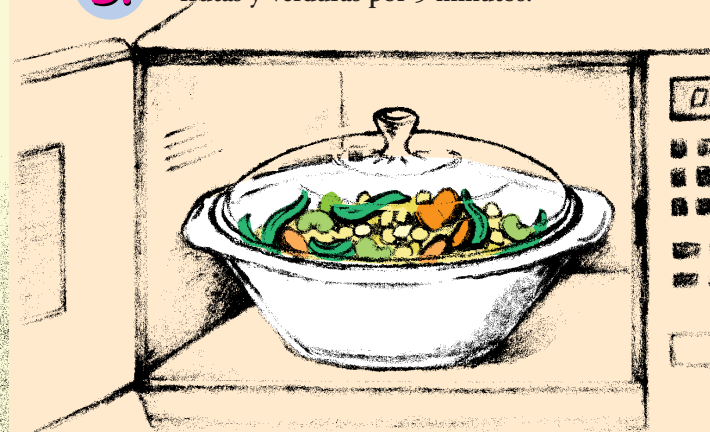
2. Coma frutas y verduras en la merienda.

3. Compre frutas y verduras frescas, congeladas, enlatadas o secas cuando vaya al supermercado.

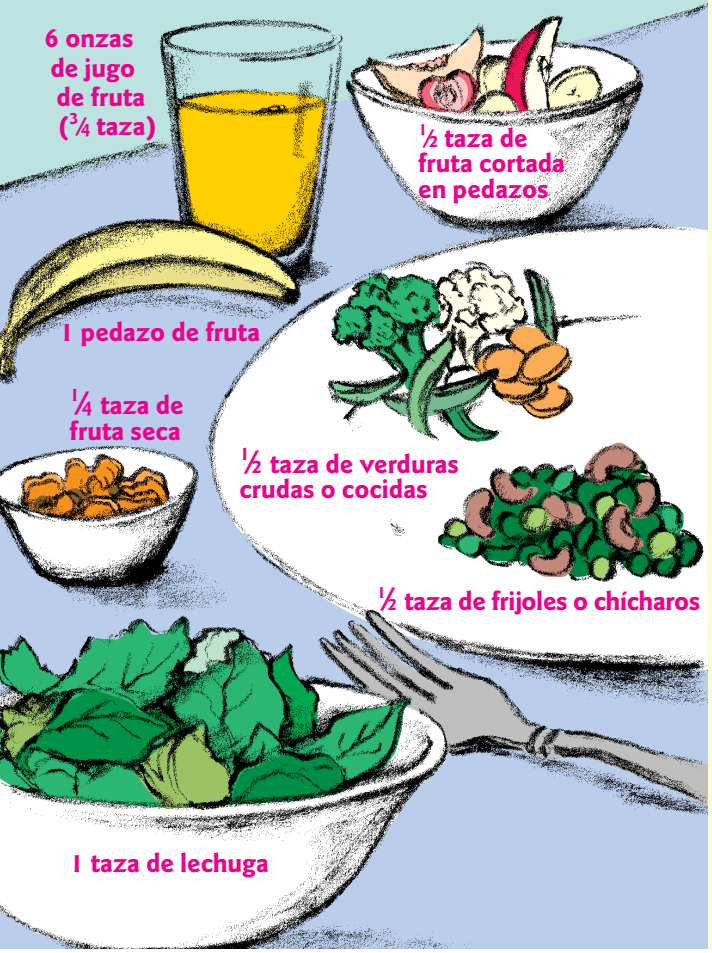
4. Ponga las frutas y verduras al alcance y donde se vean.



5. Cocine al vapor o en el microondas las frutas y verduras por 5 minutos.



¿Qué es una porción?



El Programa de 5-al-día Para Mejor Salud

El Programa de 5-al-día, un programa nacional, está diseñado para animar a las personas que coman 5 ó más frutas y verduras al día para una mejor salud. El programa es patrocinado por el Instituto Nacional de Cáncer y la "Produce for Better Health Foundation", una organización sin fines de lucro que representa la industria de frutas y vegetales.

Para más información sobre este y otros temas relacionados con el cáncer, llame al Instituto Nacional de Cáncer al:

Servicio de Información sobre Cáncer

1-800-4-CANCER

(1-800-422-6237)

Personas con equipo TTY, favor de marcar 1-800-332-8615

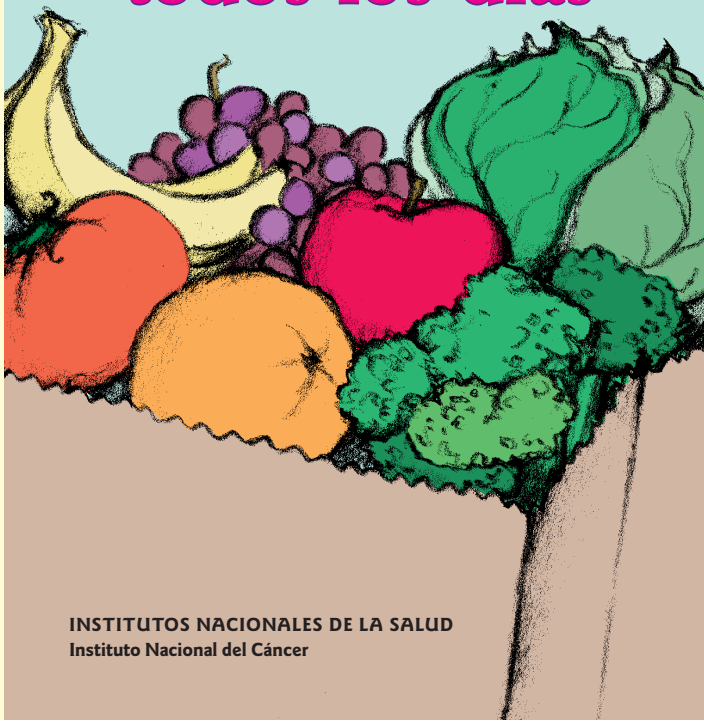
EAT 5 A DAY for better health

NATIONAL CANCER INSTITUTE

Publicación del NIH Número 99-3201S
Septiembre de 1999

P440

Coma 5 frutas y verduras todos los días



INSTITUTOS NACIONALES DE LA SALUD
Instituto Nacional del Cáncer