



Una nueva perspectiva sobre  
las **cantidades de comidas.**



**BlueCross BlueShield  
of Illinois**

Una división de Health Care Service Corporation, una compañía mutua de reserva legal, un concesionario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association

[www.bcbsil.com](http://www.bcbsil.com)

Cuando usted consume cinco o más frutas y vegetales por día, adquiere grandes beneficios para su salud en general. Las plantas son embaladas con miles de fitoquímicos que favorecen su salud y, según investigaciones, pueden contribuir a mejorar su salud. Usted obtendrá muchos fitoquímicos al consumir frutas y vegetales de cada grupo de color, junto con algunos minerales y vitaminas esenciales que su organismo necesita.

Comience su día bebiendo jugos de frutas y vegetales, corte algunas bananas o frutillas en rodajas para agregarlas al cereal de su desayuno o intente incluir una ensalada en su almuerzo. Agregue un par de frutas o vegetales a su cena y habrá consumido las cinco frutas o vegetales diarias.

**¿Desea que sus elecciones nutricionales sumen?** Puede hacerlo agregando muy poco a la ecuación: cinco frutas y vegetales por día.