

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 and skin healthy and helps protect against infections

Vitamin C: Keeps gums healthy, helps heal cuts, and helps protect from infection

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
BettyCrocker.com



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
Ensalada de pasta
y cítricos

y muchas más, visita
BettyCrocker.com



bell institute
OF HEALTH AND NUTRITION
GENERAL MILLS