



# La entrega



Horizon Public Health

Boletín mensual

Marzo de 2026

## Formas sencillas de comer más frutas y verduras

Preparar un plato saludable es fácil si la mitad de tu plato está compuesto de frutas y verduras. Además, es una excelente manera de añadir color, sabor y textura, además de vitaminas, minerales y fibra dietética. Tu objetivo diario son 2 tazas de fruta y 2 ½ tazas de verduras.

**Pruebe los siguientes consejos para disfrutar de más frutas y verduras cada día.**

1. Agregue verduras como brócoli, pimientos o champiñones a la pizza.

2. Mezcle fruta y leche baja en grasa en un batido para el desayuno.

3. Prepare un wrap con verduras asadas y queso bajo en grasa.

4. Coma verduras crudas con salsa baja en grasas como refrigerio en lugar de papas fritas.

5. Ase a la parrilla brochetas de verduras con verduras de colores.

6. Agregue frutas o verduras como zanahorias o naranjas a las ensaladas.

7. Tenga a mano verduras cortadas para preparar refrigerios rápidos.

8. Coloque fruta fresca en un recipiente donde todos puedan cogerla fácilmente.

9. Utilice frutas licuadas como salsa para carnes o alimentos para el desayuno.

10. Añade verduras y queso bajo en grasa a las tortillas.

11. Añade frutas y verduras a los sándwiches y tacos.

12. Mezcle fruta con avena, cereales, yogur o waffles.

13. Cubra las papas al horno con verduras, frijoles o salsa.

14. Tome sopa de verduras como refrigerio o junto con el almuerzo.

15. Agregue verduras picadas a pastas, sopas y guisos.

16. Come fruta con yogur bajo en grasa y nueces como postre.

17. Tenga a mano verduras congeladas para comidas rápidas.

18. Prepare una ensalada grande con verduras de hojas verdes, vegetales y frijoles.

19. Ase frutas como piña o duraznos para obtener un dulce capricho.

20. Sumerja frutas y bocadillos de cereales integrales en yogur, hummus o salsa.



**VER MÁS  
RECURSOS DEL  
MES DE LA  
NUTRICIÓN**



<https://www.eatright.org/mes-nacional-de-la-nutricion/recursos>

**HORIZON**



**Public Health**  
Prevent. Promote. Protect.



800.450.4177 o 320.763.6018



[horizonphmn.gov](http://horizonphmn.gov)

### Nuestra misión

es promover, proteger y mejorar la salud y el bienestar de todas las personas en nuestras comunidades.

**Síguenos**

