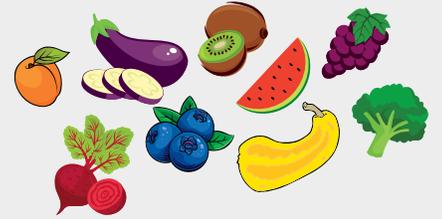


FRUTAS Y VERDURAS

LAS PRÁCTICAS APROPIADAS
Promueven LA VARIEDAD

Sirva una verdura al menos 2 veces al día



COLOR

SECAS CRUDAS AL HORNO
A LA PARRILLA ENLATADAS
EN PURÉ CONGELADAS AL VAPOR

PREPARACIÓN



TIPO

JUGOSAS SUAVES CRUJIENTES
DELICIOSAS INSÍPIDAS
ÁCIDAS DULCES CROCANTES

**SABOR Y
TEXTURA**

¡HABLEMOS DE JUGO!

Bebés



1-2
años de
edad

3-5
años de
edad

6+
años de
edad



2-4 oz



4 oz



6 oz

CANTIDAD POR EDAD

El jugo se puede servir como componente de la fruta. Hay cantidades mínimas y máximas que se pueden servir.

Frecuencia Máxima

	L	M	M	J	V
AGENCIA DE LICENCIAS Máximo 1 por día					
CACFP Máximo 1 por día					
EMPOWER 2 por semana o menos					
GO NAPSACC 2 veces por semana					
PRÁCTICA APROPIADA EN AZ	NO SE SIRVE JUGO.				