

**Declaración #1:** El consumo de 5 o más porciones de frutas y vegetales a diario puede reducir el riesgo de contraer cáncer.

*Verdadero. Los estudios demuestran que las personas que consumen una variedad de 5 o más tipos de frutas y vegetales todos los días, reducen el riesgo por la mitad de contraer cáncer, que las personas que consumen menos de 2 porciones.<sup>1</sup>*

**Declaración #2:** Los agricultores usan fitoquímicos en las frutas y vegetales para hacerlos crecer más grandes.

*Falso. Los fitoquímicos son químicos presentes naturalmente en las plantas que proveen los colores vivos de muchas frutas y vegetales. Estos químicos ayudan a prevenir o combatir el cáncer, enfermedades cardíacas, ataques cerebrales, presión alta, cataratas, osteoporosis, e infecciones urinarias.<sup>5</sup>*

**Declaración #3:** El consumo de frutas y vegetales podría prevenir problemas de la vista.

*Verdadero. Muchas frutas y vegetales contienen la vitamina A y fitoquímicos que podrían prevenir problemas de la vista como la ceguera nocturna y cataratas.<sup>3</sup>*

**Declaración #4:** Los vegetales como pueden incrementar el consume diario de calcio y prevenir osteoporosis, la enfermedad que debilita los huesos a punto de fragilidad y quebrantamiento.

*Verdadero. Los vegetales como el contienen calcio. El calcio reduce el riesgo de contraer osteoporosis .<sup>3</sup>*

**Declaración #5:** El potasio presente en las frutas y los vegetales ayuda al funcionamiento de los músculos.

*Verdadero. El potasio ayuda a la contracción muscular, que nos permite movernos. También nos ayuda a regular el balance de los líquidos que entran y salen de las células del cuerpo, a mantener un nivel normal de la presión sanguínea y a transmitir las señales de los nervios a través del cuerpo. <sup>14</sup>*

**Declaración #6:** El consumo de frutas y vegetales podría ayudar a perder peso.

*Verdadero. Pueden ayudar a perder peso de 2 maneras. 1) Son bajos en calorías y grasas.*

*2) El consumir alimentos ricos en fibra puede ayudar a suprimir el apetito ya que satisfacen más rápido y por más tiempo que otros alimentos.*

**Declaración #7:** todas las mujeres que están embarazadas o que estén por embarazarse deberían evitar consumir frutas y vegetales altos en ácido fólico

como el aguacate, el brócoli, la espinaca y las fresas porque podrían causar daño al bebé.

*Falso. El ácido fólico es muy importante para todas las mujeres embarazadas o que estén por embarazarse. Disminuye el riesgo de tener un bebé con defectos de nacimiento cerebrales o de espina vertebral. Todas las mujeres embarazadas o que estén por embarazarse deben asegurarse de que reciban suficiente ácido fólico. Todos necesitamos ácido fólico para ayudar al cuerpo a formar y renovar células y prevenir un tipo de anemia donde los glóbulos rojos no se desarrollan totalmente y no pueden llevar suficiente oxígeno a través del cuerpo.*<sup>3</sup>

**Declaración #8:** El beber jugo 100 % de naranja o toronja/pomelo y el consumir alimentos ricos en vitamina C como el coliflor y los pimientos rojos, verdes y amarillos son muy importantes para los fumadores.

*Verdadero: El jugo 100% de naranja y toronja/pomelo, el coliflor y los pimientos son ricos en vitamina C. La vitamina C es más importante para los fumadores porque el fumar disminuye la cantidad de vitamina C en el cuerpo.*<sup>3</sup>

1. Ask the participants if they were surprised by any of the statement answers. If they say yes, ask them which statements surprised them and why.
2. Ask those participants who said they did not eat fruits and vegetables daily if they have changed their minds now that they have heard all of the good things that eating fruits and vegetables can do for them. Ask if they are willing to add fruits and vegetables to their daily diets and how they will add them.

*Answers may vary. If these answers are not shared, tell the participants:*

- *Prepare un batido de fruta mezclando yogur con bananas, fresas o su fruta favorita.*
- *Agregue pimientos, rabanitos, cebollas rojas, brócoli o su vegetal favorito cortado a la ensalada.*
- *Agregue berenjena, cebollas, pimientos, tomates, espinaca o su vegetal favorito a la pizza de queso.*
- *Agregue vegetales mixtos a los platos de arroz o comidas en cazuela.*
- *Mezcle brócoli, cebollas, champiñones/hongos o pimientos y agréguelos a la tortilla de huevos (omelet).*
- *Agregue zanahorias ralladas, brócoli picado, pimientos cortados y cebollas picadas o maíz desgranado a los burritos.*
- *Seleccione jugos 100% de frutas o vegetales en lugar de refrescos.*

12/8/11



**NJ SNAP - Ed**  
NJ Supplemental Nutrition Assistance Program-Education  
USDA, Food and Nutrition Service



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para solicitar SNAP, llame o vaya a la oficina local de SNAP. En New Jersey solicite por internet al: [www.njhelps.org](http://www.njhelps.org); o para más información diríjase a [www.fns.usda.gov/fsp](http://www.fns.usda.gov/fsp). USDA es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

Para obtener los beneficios del programa SNAP  
visite [www.njsnap.org](http://www.njsnap.org)

Agencias colaboradoras: Rutgers, la Universidad Estatal de New Jersey, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, County Boards of Chosen Freeholders. La Extensión Cooperativa de Rutgers, una unidad de la Estación Experimental Agrícola de Rutgers. New Jersey es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

**RUTGERS**  
New Jersey Agricultural  
Experiment Station

## Lista de Referencia de Vegetales y Frutas (For the Teacher)

<b>Frutas Rojas</b>	<b>Vegetales Rojos</b>
Manzanas rojas	Remolachas/betabel/betarraga
Naranjas de pulpa roja	Pimientos/ajíes rojos
Cerezas	Rábanos/Rabanitos
Arándanos	Tipo de lechuga morada amarga “radicchio”
Uvas rojas	Cebolla roja
Toronjas/pomelo rosado o rojo	Papa roja
Peras rojas	Ruibarbo “rhubarb”
Granada	Tomates
Frambuesas rojas	
Fresas/frutillas	
Sandía	
<b>Frutas Amarillas/Anaranjadas</b>	<b>Vegetales Amarillos/Anaranjadas</b>
Manzanas amarillas	Remolachas/betabel/betarraga amarillas
Albaricoques/chabacanos/melocotones/ damascos	Calabaza/zapallo “butternut squash”
Melón “cantaloupe”	Zanahorias
Higos amarillos	Pimientos/Ajíes amarillos
Toronja/pomelo amarillo	Papas amarillas
Guayaba	Calabaza
Limón/lima (Mexico/DR)	Naba “rutabagas”
Mangos	Calabacín amarillo “Summer Squash”
Durazno-melocotón	Maíz dulce
Naranjas	Batata/papa dulce/boniato
Papayas	Tomates anaranjados y amarillos
Duraznos	Calabaza amarilla “winter squash”
Peras amarillas	
Caqui “persimmons”	
Sapote/mamey	
Carambola/fruta estrella	
Mandarinas	
Piña/ananá	
<b>Frutas Verdes</b>	<b>Vegetales Verdes</b>
Aguacate/palta	Alcachofas/alcauciles
Manzanas verdes	Rúgala “arugula”
Uvas verdes	Espárragos
Melón verde “honeydew”	Brócoli
Kiwi	Hojas de brócoli “broccoli rabe”
Lima/Limón (México/DR)	Col/repollitos de Bruselas
Peras verdes	Col/repollo chino
	Habichuelas verdes o tiernas/vainitas/ejotes/judías verdes

	Col/repollo verde
	Apio
	Chayote
	Pepinos
	Endivia
	Hojas verdes como berzas, mostazas, nabos y achicoria amarga “dandelion”
	Ajo puerro “leeks”
	Lechuga
	Cebolleta/cebolla de verdeo
	Quimbombó
	Chícharos/arvejas/petit pois/guisantes
	Pimientos/ajíes verdes
	Habichuelas/vainitas planas “snow peas”
	Habichuelas/vainitas “sugar snap peas”
	Espinacas
	Tomatillos
	Berro
	Calabacín
<b>Frutas Azules/Moradas</b>	<b>Vegetales Azules/Morados</b>
Moras	Salsifí negro “black salsify”
Moras azules	Berenjenas
Grosellas/zarzamoras negras	Col/repollo morado
Ciruelas secas	Zanahorias moradas
Baya del saúco “elderberries”	Pimientos/ajíes morados
Higos morados	Papas moradas
Uvas moradas	
Ciruelas	
Pasas de uva	
Cerezas negras	
<b>Frutas Blancas</b>	<b>Vegetales Blancos</b>
Bananas/guineos	Coliflor
Peras marrones	Ajo
Dátiles	Jengibre
Durazno-melocotón amarillo	Jícama
Duraznos blancos	Colinabo “kohlrabi”
Plátanos	Champiñones/hongos
	Cebollas
	Chirivía “parsnips”
	Papas blancas
	Chalotes “shallots”
	Nabos
	Maíz blanco

11/22/2013



**NJ SNAP - Ed**  
NJ Supplemental Nutrition Assistance Program-Education  
USDA, Food and Nutrition Service



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para solicitar SNAP, llame o vaya a la oficina local de SNAP. En New Jersey solicite por internet al: [www.njhelps.org](http://www.njhelps.org); o para más información diríjase a [www.fns.usda.gov/fsp](http://www.fns.usda.gov/fsp). USDA es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

Para obtener los beneficios del programa SNAP  
visite [www.njsnap.org](http://www.njsnap.org)

Agencias colaboradoras: Rutgers, la Universidad Estatal de New Jersey, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, County Boards of Chosen Freeholders. La Extensión Cooperativa de Rutgers, una unidad de la Estación Experimental Agrícola de Rutgers New Jersey es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

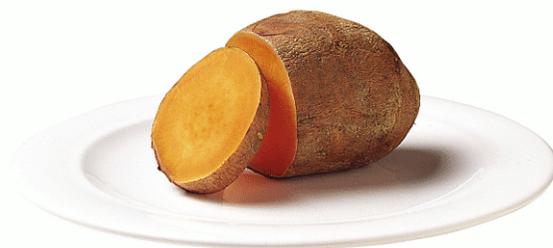


# ¿Qué Frutas y Vegetales Están en Temporada?

<http://snap.nal.usda.gov/resource-library/nutrition-through-seasons/whats-season-season>

## INVIERNO

- Bananas o Guineos
- Toronjas o Pomelos
- Col rizada
- Limones
- Hongos o Champiñones
- Cebollas y Puerros
- Naranjas
- Peras
- Papas
- Nabicol
- Batatas o Camotes
- Nabos
- Zapallo o Calabaza de invierno



**NJ SNAP - Ed**  
NJ Supplemental Nutrition Assistance Program-Education  
USDA, Food and Nutrition Service



Para obtener los beneficios del programa SNAP  
visite [www.njsnap.org](http://www.njsnap.org)

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para solicitar SNAP, llame o vaya a la oficina local de SNAP. En New Jersey solicite por internet al: [www.njhelps.org](http://www.njhelps.org); o para más información diríjase a [www.fns.usda.gov/fsp](http://www.fns.usda.gov/fsp). USDA es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

Agencias colaboradoras: Rutgers, la Universidad Estatal de New Jersey, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, County Boards of Chosen Freeholders. La Extensión Cooperativa de Rutgers, una unidad de la Estación Experimental Agrícola de Rutgers. New Jersey es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

**RUTGERS**  
New Jersey Agricultural  
Experiment Station

# ¿Qué Frutas y Vegetales Están en Temporada?

<http://snap.nal.usda.gov/resource-library/nutrition-through-seasons/whats-season-season>

## PRIMAVERA

- Albaricoques o Damascos
- Espárragos
- Bananas o Guineos
- Brócoli
- Col o Repollo
- Col Berza
- Habichuelas tiernas, Ejotes o Vainitas
- Hojas verdes
- Melon “honeydew”
- Lechuga
- Mangos
- Hongos o Champiñones
- Cebollas y Puerros
- Arvejas, Chícharos o Guisantes
- Piña o Ananá
- Ruibarbo
- Espinacas
- Fresas



10/20/16



**NJ SNAP - Ed**  
NJ Supplemental Nutrition Assistance Program-Education  
USDA, Food and Nutrition Service



Para obtener los beneficios del programa SNAP  
visite [www.njsnap.org](http://www.njsnap.org)

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para solicitar SNAP, llame o vaya a la oficina local de SNAP. En New Jersey solicite por internet al: [www.njhelps.org](http://www.njhelps.org); o para más información diríjase a [www.fns.usda.gov/fsp](http://www.fns.usda.gov/fsp). USDA es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

Agencias colaboradoras: Rutgers, la Universidad Estatal de New Jersey, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, County Boards of Chosen Freeholders. La Extensión Cooperativa de Rutgers, una unidad de la Estación Experimental Agrícola de Rutgers New Jersey es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

**RUTGERS**  
New Jersey Agricultural  
Experiment Station

# ¿Qué Frutas y Vegetales Están en Temporada?

<http://snap.nal.usda.gov/resource-library/nutrition-through-seasons/whats-season-season>

## VERANO

- Albaricoques o Damascos
- Bananas o Guineos
- Remolachas o Betabeles
- Ajíes o Pimientos
- Moras
- Arándanos azules
- Melón “cantaloupe”
- Cerezas
- Maíz, Elote o Choclo
- Pepinos
- Berenjenas
- Ajo
- Toronjas o Pomelos
- Uvas
- Habichuelas tiernas, Ejotes o Vainitas
- Melón “honeydew”
- Kiwi
- Habas
- Hongos o Champiñones
- Nectarinas
- Quimbombó o Molondrón
- Duraznos o Melocotones
- Arvejas, Chícharos o Guisantes
- Ciruelas
- Rábanos
- Frambuesas



10/20/16



**NJ SNAP - Ed**  
NJ Supplemental Nutrition Assistance Program-Education  
USDA, Food and Nutrition Service



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para solicitar SNAP, llame o vaya a la oficina local de SNAP. En New Jersey solicite por internet al: [www.njhelps.org](http://www.njhelps.org); o para más información diríjase a [www.fns.usda.gov/fsp](http://www.fns.usda.gov/fsp). USDA es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

Para obtener los beneficios del programa SNAP  
visite [www.njsnap.org](http://www.njsnap.org)

Agencias colaboradoras: Rutgers, la Universidad Estatal de New Jersey, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, County Boards of Chosen Freeholders. La Extensión Cooperativa de Rutgers, una unidad de la Estación Experimental Agrícola de Rutgers New Jersey es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

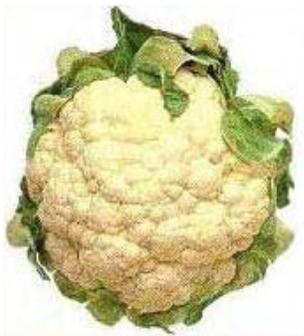
**RUTGERS**  
New Jersey Agricultural  
Experiment Station

# ¿Que Frutas y Vegetales Están en Temporada?

<http://snap.nal.usda.gov/resource-library/nutrition-through-seasons/whats-season-season>

## OTOÑO

- Manzanas
- Bananas o Guineos
- Remolachas o Betabeles
- Brócoli
- Repollitos de Bruselas
- Zanahorias
- Coliflor
- Arándanos
- Ajo
- Jengibre
- Uvas
- Hongos o Champiñones
- Chirivía
- Peras
- Piña o Ananá
- Calabaza
- Nabicol
- Batatas o Camotes
- Acelga
- Zapallo o Calabaza de invierno



10/20/16



**NJ SNAP - Ed**  
NJ Supplemental Nutrition Assistance Program-Education  
USDA, Food and Nutrition Service



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para solicitar SNAP, llame o vaya a la oficina local de SNAP. En New Jersey solicite por internet al: [www.njhelps.org](http://www.njhelps.org); o para más información diríjase a [www.fns.usda.gov/fsp](http://www.fns.usda.gov/fsp). USDA es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

Para obtener los beneficios del programa SNAP  
visite [www.njsnap.org](http://www.njsnap.org)

Agencias colaboradoras: Rutgers, la Universidad Estatal de New Jersey, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, County Boards of Chosen Freeholders. La Extensión Cooperativa de Rutgers, una unidad de la Estación Experimental Agrícola de Rutgers New Jersey es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

**RUTGERS**  
New Jersey Agricultural  
Experiment Station