



Coma más Verduras con sus Comida

Puede contestar “Si” a las siguientes preguntas?

- (1) ¿Tiene espacio para plantar verduras en su patio o yarda o en un macetero?
- (2) Al producir sus propias verduras tiene más oportunidad de comer ms verduras con sus comidas.

Las Verduras son excelentes fuentes de:

- (1) Fibra, la que ayuda a pevenir el estreñimiento
- (2) Vitaminas y minerales que promueven buena salud de la piel, de las encías, y de los dientes.

Pare Empezar:

- (1) Trate de plantar hierbas como albahaca, cilantro, romero, orégano, menta.
- (2) Haga jardinear una actividad animada para la familia de todas las edades.
- (3) Visite tiendas para plantas (viveros de plantas) para que le aconsejen sobre semillas y plantas de la estación que crecen en su área.
- (4) Visite el sitio del Internet para los servicios de la Cooperativa de Extensión del Condado. Mire actividades relacionadas con jardinear e ideas.

Prepare verduras sanas. Disfrute los sabores naturales!

- (1) No fría ninguna de las verduras.
- (2) Limite agregarle mantequilla o aceite, sal y azúcar.