

# Lista del Mes Nacional de las Frutas y Verduras

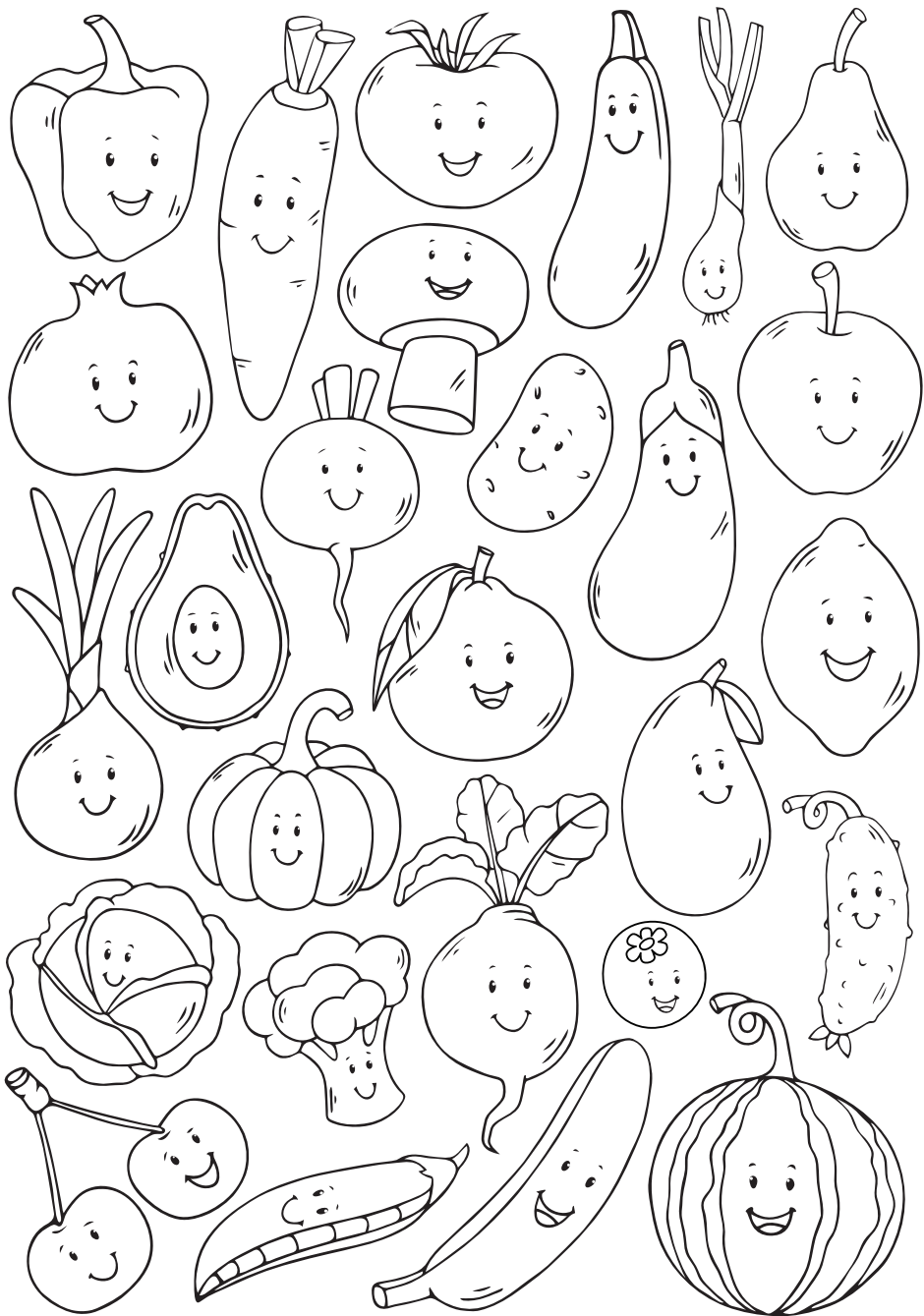
- ☐ Pruebe una fruta nueva
- ☐ Pruebe un vegetal nuevo
- ☐ Disfrute de frutas y verduras de temporada
- ☐ Plante un jardín de vegetales
- ☐ Pruebe una comida sin carne
- ☐ Disfrute un batido de frutas
- ☐ Prepare un plato colorido
- ☐ Prepare verduras asadas
- ☐ Pruebe frutas asadas
- ☐ Disfrute ensalada de frutas
- ☐ Prepare un omelette de vegetales
- ☐ Agregue frutas de baya a su cereal, avena, o yogur
- ☐ Refresque su agua con frutas
- ☐ Prepare un plato de vegetales y frutas para los días de juego
- ☐ Elija frutas congeladas, enlatadas o secas
- ☐ Pruebe un dip de verduras casera
- ☐ Prepare bolis de fruta
- ☐ Prepare un picnic lleno de frutas y vegetales
- ☐ Prepare frutas y vegetales para llevar
- ☐ Planifique sus comidas con tiempo y haga una lista de compras - no olvide las frutas y los vegetales!
- ☐ Involucre a la familia entera cuando haga compras de frutas y vegetales
- ☐ Prepare la mitad de su plato de frutas y vegetales
- ☐ Prepararle un plato de frutas y vegetales a su amistad
- ☐ Prepare y congele una sopa de vegetales para comidas rapidas
- ☐ Pruebe las verduras al vapor como acompañamiento
- ☐ Aprenda cómo guardar sus frutas y vegetales para prevenir el desperdicio de comida
- ☐ Prepare sus frutas y vegetales de una manera divertida de comer - sea creativo(a)!
- ☐ Use condimentos para condimentar verduras y frutas!
- ☐ Solicite programas de asistencia alimentaria si necesita ayuda para tener acceso a frutas y verduras
- ☐ Colorea la imagen de frutas y verduras en la parte posterior



**SEPTEMBER IS NATIONAL  
FRUITS & VEGGIES  
MONTH** #NFVM2024 #haveaplant



**ALABAMA  
PUBLIC  
HEALTH**



Cada vez que comas,  
come una planta