**Elige al menos ½ TAZA de frutas y/o verduras diariamente**

**Elige estos tamaños de porción o combina cantidades más pequeñas para un total de ½ taza.**

| **1 manzana**Apple picture | See the source image**Image result for Canned Peaches2 cucharadas de fruta enlatada**See the source image | **See the source imageLechuga (1 taza = tamaño de una pelota de béisbol)**picture of a baseball to illustrate what 1 cup should look like. **=** | **See the source image**See the source image**2 cucharadas de frijoles horneados**See the source image |
| --- | --- | --- | --- |
| **1 naranja**Picture of orange | **See the source image04 fresas grandes****See the source image** | See the source image**8 zanahorias baby** | See the source image**See the source image2 cucharadas de ensalada de papa**See the source image |
| **See the source image1 banana** | **1 kiwi** | **See the source image5 ramilletes de brócoli** | **See the source imagePepinos (Tamaño de un mouse pequeño)****See the source image****=** |
| See the source image**15 uvas** | **See the source image1 caja de jugo de fruta 100%** | **Image result for mandarin oranges2 mandarinas** | **See the source imageApio (Tamaño de un mouse pequeño)****See the source image****=** |

**Toma solo lo que comerás después de consumir ½ taza.**

***Instrucciones: ¡Verifica que todos los tamaños de las porciones y los utensilios sean correctos de acuerdo con la prueba de rendimiento de alimentos antes del servicio!***