**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 Peaches](https://www.bing.com/images/search?view=detailV2&ccid=VWOqXHu4&id=B16844F4605DE358A6B243C5A6311D4EC19964FB&thid=OIP.VWOqXHu4dQEnhJ0ckuk34wEsDh&mediaurl=http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/e/e7/Canned_sliced_peaches.JPG&exph=1536&expw=2048&q=Canned+Peaches&simid=607986402577944335&selectedIndex=0&qft=+filterui:license-L2_L3_L4_L5_L6_L7)2 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 oranges](https://www.bing.com/images/search?view=detailV2&ccid=Har99rG6&id=B4BEF9CB8CF49BFC9535245E6F51E6DC1825E0C3&thid=OIP.Har99rG6XeuFwYTWSyhc2AEsEs&mediaurl=http://www.gianteagle.com/ProductImages/PRODUCT_NODE_1425/99760.jpg&exph=600&expw=600&q=mandarin+oranges&simid=608046441888287184&selectedIndex=1&qft=+filterui:license-L2_L3_L4_L5_L6_L7)2 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!***