

# ¿Cuántas frutas y vegetales necesito?

mira este gráfico para encontrar la cantidad de frutas y vegetales que necesitas cada día

frutas

vegetales

niños (2-3 años)	1 taza	1 taza
niños (4-8 años)	1 a 1 <sup>1/2</sup> tazas	1 <sup>1/2</sup> tazas
niños (9-13 años)	1 <sup>1/2</sup> tazas	2 a 2 <sup>1/2</sup> tazas
muchachas adolescentes (14-18 años) mujeres (19-50 años)	1 <sup>1/2</sup> tazas a 2 tazas	2 <sup>1/2</sup> tazas
muchachos adolescentes (14-18 años) hombres (19-50 años)	2 tazas	3 tazas
mujeres (51+ años)	1 <sup>1/2</sup> tazas	2 tazas
hombres (51+ años)	2 tazas	2 <sup>1/2</sup> tazas

Nota: Si es usted muy activo, necesitará comer más frutas y vegetales.

