

# ¡Dele prioridad al 5-al-Día!

Norine se inscribió en el programa de bienestar online. Su primer cambio para mejorar la nutrición fue “poner un bol de fruta en la mesa”. Como la fruta estaba a mano, ella escogió una mandarina para comerla como merienda. Su hija no tardó en empezar a comer más frutas también. La próxima meta fue añadir una verdura en la cena. Este nuevo hábito llevó a Norine a comprar distintos tipos de hortalizas. Su hija está de lo más contenta de que el programa de bienestar le haya enseñado a su mamá a comer de una forma más saludable.



Siendo realistas, las metas pequeñas pueden ayudarle a usted y a su familia a comer cada día las 5 ó 9 porciones de frutas y verduras recomendadas. La mayoría de nosotros tenemos que doblar nuestra ingesta actual para lograr los tremendos beneficios que las frutas y los vegetales proporcionan para mejorar la salud, mantener el peso y prevenir enfermedades crónicas.

- \* Escoja del arco iris pimientos rojos, piña, batata y aguacate
- \* Escoja a su conveniencia tomates enanos, zanahorias tiernas, fresas y bananos
- \* Escoja por su sabor espárragos, bok choy, melón de Castilla y arándanos

Vaya a [atyourservice.ucop.edu](http://atyourservice.ucop.edu) y conéctese con el sitio *UC Living Well* para obtener información sobre el comer saludable y la iniciativa de UC para comidas alimenticias.