

# Frutas y vegetales: Reemplace la mitad de los alimentos por frutas y vegetales



Una cosa que tengo que hacer para **comer más** vegetales y frutas es:

---

---

Una cosa que tengo que hacer para tener **más variedad** de vegetales y frutas es:

---

---

Para estar **más activo físicamente** esta semana, haré lo siguiente:

---

---



Nuestra **próxima lección** será el \_\_\_\_\_ (día) a las \_\_\_\_\_ (hora).



An equal access and equal opportunity University. <https://col.st/11013> | Una universidad con igualdad de acceso y igualdad de oportunidades. <https://col.st/11013>

These materials are aligned with the Expanded Food and Nutrition Education Program (EFNEP) from the USDA National Institute of Food and Agriculture (NIFA). | Estos materiales están alineados con el Programa Ampliado de Educación Alimentaria y Nutricional (EFNEP) del Instituto Nacional de Alimentación y Agricultura (NIFA) del USDA.

© 2023 Colorado State University all rights reserved



**COLORADO STATE UNIVERSITY**  
EXTENSION