



Tres Maneras Económicas de Ayudar a Su Familia a Comer Más Fruta

Llene la mitad de su plato con frutas y vegetales: ¡elija frutas enteras!

Ayude a su familia a encontrar su estilo de alimentación saludable a través de las frutas. Estas son tres ideas simples para incluir frutas en su día, que pueden ayudarle a ahorrar tiempo y dinero:

- Compare los precios de las frutas frescas, congeladas y enlatadas para aprovechar la mejor oferta,
- Busque cupones y ofertas de tiendas, y
- Compre frutas en cantidad para ahorrar dinero y congele las que no consuma de inmediato para comerlas después sin que se echen a perder.

¡Conozca cómo añadir fruta a su cena esta noche! Vea la demostración de preparación de pollo con salsa de frutas en su banco de alimentos local. Para obtener más información, visite su [sitio web](#).

Para más ideas sobre cómo alimentarse de manera saludable bajo un presupuesto, haga clic [aquí](#) o siganos en [Twitter](#), [Facebook](#), [Pinterest](#) e [Instagram](#).

OMB BURDEN STATEMENT: De conformidad con la Ley de reducción del papeleo de 1995 (Paperwork Reduction Act), ninguna persona está obligada a responder a una recopilación de datos a menos que muestre un número de control válido de la Oficina de Administración y Presupuesto (OMB en inglés). El número de control válido para esta recopilación de datos es 0584-0523. Se calcula que el tiempo necesario para completar esta recopilación de datos es un promedio de 5, incluyendo el tiempo requerido para revisar las instrucciones, buscar fuentes de datos existentes, recolectar y mantener los datos necesarios, y completar y revisar la recopilación de datos. envíe comentarios con respecto a esta estimación de la carga o cualquier otro aspecto de esta recopilación de información, incluidas sugerencias para reducir esta carga, a: U.S. Department of Agriculture, Food and Nutrition Services, Office of Policy Support, 3101 Park Center Drive, Room 1014, Alexandria, VA 22302, ATTN: PRA (0584-0523). No devuelva el formulario completo a esta dirección.