



# Una nueva perspectiva sobre las **cantidades de comidas.**



BlueCross BlueShield  
of Texas



**TRS** - *ActiveCare*

TEACHER RETIREMENT SYSTEM OF TEXAS

[www.bcbstx.com](http://www.bcbstx.com)

TRS ActiveCare es administrado por Blue Cross and Blue Shield of Texas, una división de Health Care Service Corporation, una compañía de Mutual Legal Reserve, un concesionario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association. Blue Cross and Blue Shield of Texas proporciona solo servicios de pagos de reclamos y no sume obligaciones ni riesgos financieros en lo que se refiere a los reclamos.

Cuando usted consume cinco o más frutas y vegetales por día, adquiere grandes beneficios para su salud en general. Las plantas son embaladas con miles de fitoquímicos que favorecen su salud y, según investigaciones, pueden contribuir a mejorar su salud. Usted obtendrá muchos fitoquímicos al consumir frutas y vegetales de cada grupo de color, junto con algunos minerales y vitaminas esenciales que su organismo necesita.

Comience su día bebiendo jugos de frutas y vegetales, corte algunas bananas o frutillas en rodajas para agregarlas al cereal de su desayuno o intente incluir una ensalada en su almuerzo. Agregue un par de frutas o vegetales a su cena y habrá consumido las cinco frutas o vegetales diarias.

**¿Desea que sus elecciones nutricionales sumen?** Puede hacerlo agregando muy poco a la ecuación: cinco frutas y vegetales por día.

*Fuente: Centers for Disease Control and Prevention*

46331.1206 TRS

[www.bcbstx.com](http://www.bcbstx.com)