



# 5 PORCIONES O MÁS DE FRUTAS Y VEGETALES



## ¿QUÉ BENEFICIOS OBTIENE POR COMER FRUTAS Y VERDURAS?

- Ayudan a prevenir ciertos tipos de enfermedades como el cáncer.
- Le dan mucha agua y fibra.
- Están llenos de vitaminas y minerales como hierro, magnesio y calcio.
- Ayudan a formar la sangre y mantienen los huesos y músculos fuertes.
- Le ayudan a tener una piel saludable.

## ¿QUÉ PUEDE AYUDARLO A COMER MÁS FRUTAS Y VERDURAS?

**Agréguelos a las comidas que consuma hoy.**

**Puede añadir:**

- Fruta a un batido de frutas con yogur de bajo contenido de grasa o sin grasa.
- Albaricoques, manzanas o peras picadas a una ensalada.
- Verduras congeladas o frescas a una sopa enlatada.
- Fruta a los cereales o panqués.
- Tomates u otras verduras a un sándwich.



## CONSEJOS FÁCILES PARA PREPARAR FRUTAS Y VERDURAS:

- Lave y corte las frutas y verduras con anticipación.
- Mantenga a la mano fruta enlatada, congelada o seca.
- Compre por adelantado verduras congeladas para una preparación rápida en el microondas.
- Compre frutas y verduras listas para comer de la sección de ensaladas del supermercado.
- Compre ensaladas pre-lavadas, pre-cortadas del supermercado.
- ¡Elija frutas o verduras que no necesiten preparación como los plátanos o las manzanas!

## ¿QUÉS ES “UNA PORCIÓN” DE FRUTA O VERDURA?

**Para las personas de 9 años en adelante, una porción es una taza. Aquí tiene algunos ejemplos:**

- 1 pedazo de fruta del tamaño de una pelota de tenis.
- 1 taza de fruta pequeña o fruta cortada como uvas u otras bayas.
- 1 taza de verduras cocidas que no tengan hojas como ejotes o brócoli.

**Algunas excepciones incluyen las frutas secas y verduras de hojas. Aquí presentamos ejemplos de una porción:**

- 1/2 taza de fruta seca.
- 2 tazas de verduras crudas de hoja como la lechuga y otras verduras de hoja.

**Otra forma de pensar en una porción para todas las edades es usar el tamaño del puño de la mano de la persona que come. Para un niño esto podría ser 1/2 taza.**

## ¿QUÉ PUEDE HACER SI ESTÁ PREOCUPADO POR EL COSTO?

- Puede mirar la el boletín y cortar cupones del periódico. Algunas tiendas podrían igualar el precio.
- Comprar frutas y verduras frescas de la temporada y congelarlos para usarlos después en el año.
- Compare los precios de frutas y verduras enlatadas, congelados y frescos y compre los más baratos.
- Trate de hacer crecer sus propias frutas y verduras en casa o en un jardín comunal.
- Considere ir al mercado local de agricultores (Farmer's Market).

# Pruebe EL ARCOÍRIS

¡Fíjese si puede encontrar y probar todas estas frutas y verduras!

Rojo	Anaranjado	Amarillo	Verde	Azul/Morado	Blanco
<input type="checkbox"/> Manzana <input type="checkbox"/> Cerezas <input type="checkbox"/> Toronja <input type="checkbox"/> Pimiento <input type="checkbox"/> Granada <input type="checkbox"/> Fresa <input type="checkbox"/> Tomate <input type="checkbox"/> Sandía	<input type="checkbox"/> Melón <input type="checkbox"/> Zanahoria <input type="checkbox"/> Mango <input type="checkbox"/> Naranja <input type="checkbox"/> Papaya <input type="checkbox"/> Calabaza <input type="checkbox"/> Camote <input type="checkbox"/> Mandarina	<input type="checkbox"/> Chabacano <input type="checkbox"/> Elote <input type="checkbox"/> Durazno <input type="checkbox"/> Pimiento <input type="checkbox"/> Piña <input type="checkbox"/> Calabacita	<input type="checkbox"/> Brócoli <input type="checkbox"/> Repollo <input type="checkbox"/> Pepino <input type="checkbox"/> Uvas <input type="checkbox"/> Ejotes <input type="checkbox"/> Kiwi <input type="checkbox"/> Lechuga/ Verduras de hoja <input type="checkbox"/> Chicharo <input type="checkbox"/> Pimiento <input type="checkbox"/> Espinaca <input type="checkbox"/> Calabacín	<input type="checkbox"/> Mora <input type="checkbox"/> Mora azul <input type="checkbox"/> Berenjena <input type="checkbox"/> Higo <input type="checkbox"/> Uvas <input type="checkbox"/> Ciruela <input type="checkbox"/> Ciruela pasa <input type="checkbox"/> Pasas	<input type="checkbox"/> Plátano <input type="checkbox"/> Coliflor <input type="checkbox"/> Jícama <input type="checkbox"/> Cebolla <input type="checkbox"/> Pera <input type="checkbox"/> Papa <input type="checkbox"/> Repollito

## ¡SOLO DATOS!

- Las frutas o verduras son más altos en fibra, más bajo en calorías y satisfacen más que el jugo.
- ¡Las bayas congeladas, uvas o bananas son buenos como aperitivos!
- El gusto de las personas cambia. ¡Siga tratando de ofrecer frutas y verduras! Si no le gusta algo la primera vez, le puede gustar la segunda vez que los sirva.

## CONSEJOS PARA AYUDARLE A COMER MÁS FRUTAS Y VERDURAS:

- Planifique sus comidas con anticipación para incluir frutas y verduras.
- Coma frutas y verduras frescas como un aperitivo.
- Corte frutas y verduras en formas divertidas o trate de hacer brochetas.
- Lleve fruta seca como un aperitivo rápido.
- Use fruta picada cuando hornee panes o panqueques.
- Trate de hacer una pizza de verduras o una pizza de queso con cebollas, pimientos, tomates o brócoli.



## CONSEJOS PARA PROBAR CON FRUTAS:

- Compre o haga licuados bajos en grasa, parfait de fruta o yogur con sus amigos.
- Ponga fruta encima del yogur helado como fresas, frambuesas o mora azul.
- Sirva peras o manzanas asadas como postre.
- Trate de comer texturas variadas de tipo crujientes (manzanas) y suaves (plátano).

## CONSEJOS PARA PROBAR VERDURAS:

- Elija una ensalada con la comida cuando coma afuera o reemplace las papas fritas con verduras de temporada.
- Sirva verduras crudas con un dip bajo en grasa o sin grasa.
- Sirva una bandeja de verduras frescas en su próxima reunión o fiesta.

## CONSEJOS PARA MANTENER FRUTAS Y VERDURAS SIN QUE SE ECHEN A PERDER:

- Sirva frutas y verduras frescas primero. Guarde los enlatados y congelados para después.
- Compre frutas y verduras maduras y otros no tan maduros. Coma los maduros primero. Deje que los demás que maduren varios días.
- Mantenga las frutas y verduras a la vista en el refrigerador o sobre la mesa de cocina.

¡ELIJA HÁBITOS SANOS PARA UN FUTURO SALUDABLE!

Obtenga más información en [FitTastic.org](http://FitTastic.org)

¡SÍGANOS EN!



MI META: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

