Protege tu salud. Evita la enfermedad.

Come más frutas y verduras ...

¡el que comas más sí cuenta!

¿Por qué comer más frutas y verduras?

El comer más frutas y verduras todos los días – durante cada comida y refrigerio – sí cuenta cuando se trata de tu salud y puede ayudarte a proteger tu cuerpo en contra de la enfermedad. Las investigaciones apoyan el hecho que aquellas personas que comen más frutas y verduras – como parte de una dieta saludable – tienen más probabilidad de reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, derrames cerebrales, y algunos tipos de cáncer. Además, el comer más frutas y verduras en vez de comidas de alto contenido de grasa y calorías hace que sea más fácil el establecer y mantener un peso saludable.

¿Cuánta cantidad de más?

¡Cualquier paso que tomes para comer más frutas y verduras cuenta! Y todas las formas de frutas y verduras cuentan – frescas, congeladas, enlatadas, secas y en jugo al 100%. Utiliza el siguiente cuadro para saber qué cantidad necesitas.

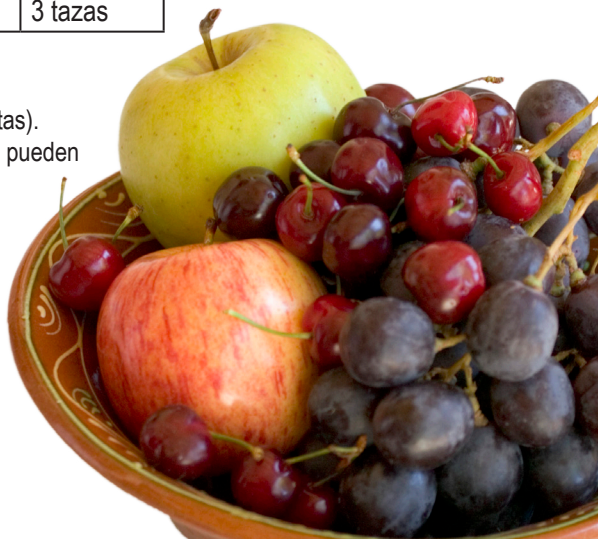
Mujeres		
Edad	Frutas	Verduras
19 - 30	2 tazas	2.5 tazas
31 - 50	1.5 tazas	2.5 tazas
51+	1.5 tazas	2 tazas

Hombres		
Edad	Frutas	Verduras
19 - 50	2 tazas	3 tazas
51+	2 tazas	2.5 tazas

Niñas		
Edad	Frutas	Verduras
2-3	1 taza	1 taza
4-8	1 taza	1.5 tazas
9-13	1.5 tazas	2 tazas
14-18	1.5 tazas	2.5 tazas

Niños		
Edad	Frutas	Verduras
2-3	1 taza	1 taza
4-8	1.5 tazas	1.5 tazas
9-13	1.5 tazas	2.5 tazas
14-18	2 tazas	3 tazas

Una taza se refiere a una taza de medición corriente (de las que se utilizan en las recetas). En general, 1 taza de verduras crudas o frescas o 2 tazas de verduras de hojas verdes pueden ser consideradas como una taza del grupo de verduras. Una taza de fruta fresca o enlatada o media taza de fruta fresca puede ser considerada como 1 taza del grupo de frutas. No tomes mucho jugo de fruta al 100%. Aunque que el jugo al 100% puede contar en cuanto a la cantidad que debes tomar diariamente, la mayoría de lo que consumas debe ser frutas enteras o cortadas (frescas, congeladas, enlatadas o secas). Estas opciones de frutas son mejores opciones porque contienen fibra dietética. Media taza (4 onzas fluidas) de jugo de frutas al 100% cuenta como media taza en cuanto a la cantidad de frutas requeridas.



Un arcoíris de color

Para recibir una variedad saludable, piensa en el color. El comer frutas y verduras de colores diferentes le proporciona a tu cuerpo una gran variedad de nutrientes, como la fibra, el folato, el potasio y las vitaminas A y C. Algunos ejemplos incluyen espinacas verdes, camotes naranjas, frijoles negros, maíz amarillo, ciruelas moradas, sandía roja y cebollas blancas. Para más variedad, prueba nuevas frutas y verduras regularmente.

¡Marca el camino!

Sé un líder haciendo que sean más fáciles las decisiones saludables que tomas tú, tu familia y tu comunidad. El comer más frutas y verduras es una opción fácil cuando están disponibles, cuando no son muy caras, cuando es práctico y cuando saben delicioso. Tómate el tiempo en el hogar, en el trabajo y en tu comunidad de apoyar la nutrición saludable. Aquí hay algunas sugerencias:

En el hogar	• Ten disponibles frutas y verduras siempre – donde las puedas alcanzar • Siembra un jardín • Haz que toda la familia participe al momento de escoger y preparar las frutas y verduras
En la escuela	• Únete (o comienza) un equipo de salud para hablar sobre cómo acceder a las frutas y las verduras y promover eventos en los que se vendan/ofrezcan frutas y verduras en la escuela • Sugiere un evento para recaudar fondos al promover el consumo de frutas y verduras • Siembra u organiza un jardín
En el trabajo	• Ayuda a establecer un "Reglamento para tener reuniones saludables" en el trabajo con el fin de incluir frutas y verduras cada vez que se sirva comida • Pide más opciones de frutas y verduras en la cafetería de tu trabajo o en las máquinas expendidoras • Únete (o comienza) un grupo de salud en el trabajo para hablar sobre cómo acceder a las frutas y verduras y promover eventos en los que se vendan/ofrezcan frutas y verduras en el lugar de trabajo
En la comunidad	• Visita el *farmer's market* de tu comunidad regularmente • Durante eventos y ocasiones de la comunidad, recomienda que se sirva comida saludable • Pide que se vendan más productos de frutas y verduras en el mercado o tienda de tu comunidad

Optimiza tu salud

El comer frutas y verduras es una de 6 estrategias apoyadas por la investigación para proteger la salud y prevenir la enfermedad. Las otras estrategias incluyen la actividad física, la lactancia, el tomar menos bebidas endulzadas con azúcar, el reducir las porciones de comida y el ver menos televisión. Para saber más, visita: www.dhhs.ne.gov/nafh (información en inglés)

Recursos (en inglés)

www.fruitsandveggiesmatter.gov
www.fruitsandveggiesmorematters.org

frults & veggles more matters™

Nutrition & Activity FOR HEALTH
PREVENTION WORKS

AA/EOE/ADA

PRINTED WITH SOY INK
11-07-B

Department of Health & Human Services
DHHS
NEBRASKA