



FRUTAS Y VERDURAS



FRUTAS Y VERDURAS

Necesitamos al menos **5**
porciones de frutas y verduras
diariamente.

UN PLATO SALUDABLE

Ingredientes

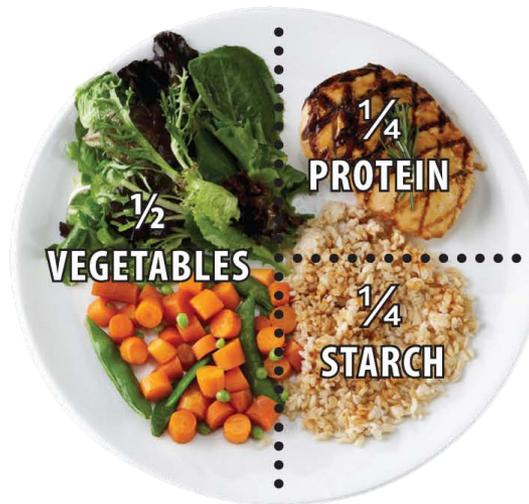
Verduras
1 taza

Carne o
proteína
3 onzas

Granos
1/2 taza



PLATOS SALUDABLES



COLORES

Para obtener todos los beneficios de frutas y verduras, usted debe comer una combinación de colores y de diferentes grupos.



BENEFICIOS

Reduce el riesgo de:

- ❑ Enfermedad cardiaca
- ❑ Ataque de Corazon
- ❑ Presion arterial alta
- ❑ Cancer de colon
- ❑ Diabetes tipo 2
- ❑ Desarrollo de problemas de la vista

BENEFICIOS

- Mejora la salud gastrointestinal
- Pérdida de peso, especialmente cuando se combina con el consumo de menos calorías y más actividad física



NUTRIENTES

Frutas y verduras son ricas en vitaminas y minerales.



FIBRA

- Ayuda en la digestión y previene la constipación
- Ayuda a reducir el riesgo de problemas con el corazón



POTASIO



- Ayuda a mantener una presión arterial saludable
- Ayuda a fortalecer nuestros músculos

VITAMINA A

- Ayuda a mantener la salud de los ojos y la piel
- Ayuda a proteger contra infecciones



VITAMINA C

- Ayuda a sanar cortadas y heridas
- Ayuda a mantener los dientes y encías saludables



MITOS

Los siguientes mitos se cree, comúnmente que son verdaderos, pero en realidad son falsos.

MITO #1

“Cocinar con frutas y verduras consume demasiado tiempo!”



MITO #1: FALSO

- Cocinar con frutas y verduras no tiene que tomar mucho tiempo
 - Corte frutas y verduras antes de que las necesite para tenerlas listas al momento de cocinarlas.
 - Use verduras congeladas si esta de prisa.
 - La mayoría de las verduras saben muy ricas crudas, como por ejemplo la calabacita que normalmente no se acostumbra a comerla cruda.

MITO #2

“Frutas y verduras son caras y difícil de encontrar.”



MITO #2: FALSO

- ❑ Compre productos de temporada. Hay un variedad de productos frescos a bajo precio.
- ❑ Compre frutas y verduras en la pulga y vendedores al lado de las calles o carretera.
- ❑ Compre verduras congeladas.
- ❑ Plante sus propias verduras en una maceta o en el huerto de su patio. Crecen casi todo el año.

MITO #3

“Usted necesita ser un chef para cocinar con frutas y verduras.”



MITO #3: FALSO

- Hay maneras fáciles de añadir verduras a una comida.
- Busque recetas nuevas.
- Añada verduras a comidas que a usted y su familia ya le gustan!

MITO #4



“Mis niños no van a comer verduras.”

MITO #4: FALSO

Es posible que a ellos no les guste algunas verduras la primera vez que las prueban, pero aquí están algunas sugerencias.

- ¡Deje que sus niños le ayuden a cocinar, si ellos cocinan lo más probable es que lo prueben y les guste!
- Deje que ellos escogen una verdura nueva en el supermercado.
- Siga probando verduras diferentes y así encontrará algunas que les gusten.
- Siéntase a comer en familia, si ellos lo ven comiendo frutas y verduras ellos también lo harán.
- Deje que siembren una verdura en una maceta o en el jardín.
- Escoge una “verdura de la semana,” deja que los niños aprendan mas sobre la verdura. Por ejemplo, ayúdalos a buscar información sobre la verdura en el internet y colorear dibujos de ella.

CONSEJOS PRACTICOS

- Compre frutas y verduras frescas en el supermercado, la pulga, o Farmers' Market.
- Añádalas al lado, directamente en sus comidas favoritas, o haga una ensalada.
- Corte las zanahorias, el apio, y las manzanas y póngalas en bolsas en el refrigeradora para bocadillos fáciles.

PLAN DE COMIDAS

Haga un calendario de comidas, trate de incluir al menos 5 porciones de verduras y frutas diariamente.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayuno	Cereal con un plátano	Panques con arándanos	Avena con pasas y trozos de manzanas	Pan con un plátano	Taco de papas y huevos con trozos de naranja
Almuerzo	Ensalada con uvas, peras, pistachos, arándanos secos y vinagre balsámico	Sándwich de jabón, zanahorias, manzana, leche descremada	Sopa de verduras (incluyendo zanahorias, cebolla, papas, tomates, y apio)	Sándwich de pavo con lechuga y tomates, con manzana y leche descremada	Mantequilla de cacahuate y mermelada con una manzana y zanahorias
Cena	Espagueti con salsa tomate y una ensalada con zanahorias y apio	Revuelto con zanahorias, castañas de agua, chícharos chinos, pollo y arroz	Tacos de pollo en tortillas de maíz con pimiento, cebollas, y salsa	Chuleta de cerdo con calabaza y cebollas con una ensalada con cerezas secas y nueces	Camarones cítricos hecha con limones y naranjas

Esto es solamente un ejemplo, sea creativo y añada frutas y verduras a las comidas favoritas de su familia!

FRUTAS Y VERDURAS



¡TOME EL CONTROL!

Escenario:

Cada vez que llego del trabajo no quiero cocinar mucho solamente preparo algo fácil de una caja o caliento una pizza congelada.



Vanessa, Role Model

SIGUIENTE PASO



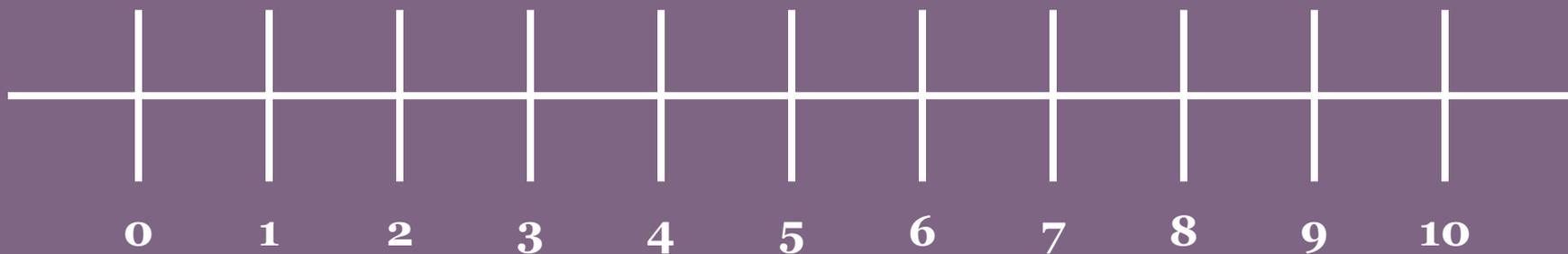
Comienza hoy... Porque *Tu Salud ¡Si Cuenta!*

EL PLAN

Desventajas	Ventajas

EL PLAN

¿En una escala del 0-10, cuanta confianza tiene de poder realizar su plan?



Nada Seguro

Muy Seguro

¡HAGAMOS UN PLAN!

Fijarse una meta es una de las claves para triunfar. Póngase metas sencillas, claras y posibles de lograr.

¿Cuántas porciones de frutas y verduras comerá?

¿Cuales frutas y verduras nuevas tratará?

¿Cuándo empezará?

REFERENCIAS

- U.S. Food and Drug Administration
www.fda.gov
- U.S. Department of Agriculture
www.mypyramid.gov
- Tu Salud ¡Sí Cuenta!
www.tusaludsicuenta.info
- CDC. (2010). Retrieved October 2010, from Fruits and Veggies Matter:
<http://www.fruitsandveggiesmatter.gov/>