

Frutas y Verduras para Mejor Salud

¿Por Qué Las Frutas Y Verduras?

- Las frutas y verduras son ricas en sustancias nutritivas. Las comidas ricas en sustancias nutritivas le ayudan a mantenerse saludable y lleno de energía.
- Las frutas y verduras son ricas en vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes que ayudan a disminuir el riesgo de sufrir de muchas enfermedades incluso, la enfermedad del corazón, la presión alta y algunos tipos de cáncer.

Incluya Más Frutas Y Verduras: Lo Que Puede Hacer Su Familia

- Coma una variedad de frutas y verduras de diversos colores cada día.
 - Pruebe las verduras crujientes, crudas o ligeramente cocinadas al vapor
 - Corte las verduras y síralas con un dip de bajo contenido graso para un bocadito
- Pruebe todo tipo de frutas y verduras
 - Frescas, congeladas, enlatadas, secas y jugo de 100%
 - Es mejor comer verduras o frutas enlatadas con agua para reducir calorías, sal y azúcar
- Añada frutas y verduras a sus comidas favoritas
 - Corte en tiras las zanahorias o calabacita y añádalas a un rollo o pan de carne, un guisado o unos molletes. Añada verduras picadas a una tortilla, o ponga verduras frescas en una pizza.
- Haga una ensalada con verduras de hoja verde y otros tipos de verduras y frutas
 - Manzanas, peras y pasas pueden añadir sabor y aumentar la nutrición

Para Más Información

- www.kidshealth.org/parent
- www.fruitsandveggiesmatter.gov
- www.americanheart.gov
- www.teamnutrition.usda.gov/library
- www.dole5aday.com

Information provided in this sheet was adapted from www.dole5aday.com, www.mypyramid.gov, www.5aday.gov, www.nci.gov, www.eatright.org, www.cdc.gov, www.hhs.gov, and www.usda.gov.

Consejos Rápidos

- Todos tipos de frutas y verduras frescas, congeladas, enlatadas y secas pueden formar parte de una porción, o una porción completa

	Tamaño de 1 porción	Cómo medir:
Frutas	¼ taza de fruta seca	un pequeño puñado
	½ taza	alrededor del tamaño de una pelota de tenis
	1 pedazo de fruta tamaño mediano	
Verduras	½ taza cocinada	alrededor del tamaño de su puño
	1 taza de verduras de hoja verde	tamaño de una pelota de béisbol

- Haga que las frutas y verduras que coman parecen a un arco iris el su plato.
 - Rojo (tomates, salsa de tomate para espagueti, manzanas, fresas, cerezas)
 - Anaranjado/amarillo (zanahorias, naranjas, melocotones)
 - Verde (ejotes o chauchas, manzanas verdes, pepinos, chiles, pimentones verdes, repollo y espinaca)
 - Azul/morado (pasas, arándanos azules, ciruelas)
 - Blanco (coliflor, plátanos, champiñones, cebollas)



NATIONWIDE CHILDREN'S
When your child needs a hospital, everything matters.™



Objetivo

Elija un objetivo o los objetivos que usted y su familia puedan realizar juntos. Use las casillas a continuación para marcar su progreso.

- Comeré al menos una fruta y un vegetal al día.
- Probaré una fruta nueva y un vegetal nuevo (objetivo de una semana)
- Añadiré un vegetal o una fruta a lo que estoy comiendo una vez al día (2 veces a la semana)
Por ejemplo, añadiré tomates a un sándwich o bananas al cereal.



Semana 1

Semana 3

Semana 2

Semana 4

Contáctenos

Center for Healthy Weight and Nutrition
 700 Children's Drive | Columbus, Ohio 43205
 Phone: (614) 722-4824 | Fax: (614) 722-3099
NationwideChildrens.org/Healthy-Weight



NATIONWIDE CHILDREN'S
When your child needs a hospital, everything matters.SM