

# 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 sívalas 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](http://www.kidshealth.org/parent)
- [www.fruitsandveggiesmatter.gov](http://www.fruitsandveggiesmatter.gov)
- [www.americanheart.gov](http://www.americanheart.gov)
- [www.teamnutrition.usda.gov/library](http://www.teamnutrition.usda.gov/library)
- [www.dole5aday.com](http://www.dole5aday.com)

Information provided in this sheet was adapted from [www.dole5aday.com](http://www.dole5aday.com), [www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov), [www.5aday.gov](http://www.5aday.gov), [www.nci.gov](http://www.nci.gov), [www.eatright.org](http://www.eatright.org), [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov), [www.hhs.gov](http://www.hhs.gov), and [www.usda.gov](http://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](http://NationwideChildrens.org/Healthy-Weight)



**NATIONWIDE CHILDREN'S**  
*When your child needs a hospital, everything matters.<sup>SM</sup>*