

¿Busca ideas para alimentos saludables? Aumente el contenido nutricional de todas sus comidas y bocadillos con más frutas y verduras

■ Ponga a PRUEBA sus CONOCIMIENTOS de Frutas y Vegetales ■ ■ ■

■ Comer frutas y verduras todos los días le ayuda a combatir enfermedades

CIERTO- Las frutas y los vegetales contienen muchas vitaminas y minerales que son necesarios para tener una buena salud. Son muchas las investigaciones científicas que muestran que al comer generosas cantidades de frutas y vegetales se disminuye el riesgo de enfermedades crónicas, como la diabetes tipo 2, cáncer, enfermedades cardiovasculares, elevada presión arterial y ataque cerebral .

■ La mayoría de las personas no comen frutas y vegetales suficientes para cuidar de su salud

CIERTO- A pesar de lo mucho que se comenta sobre los beneficios a la salud, la mayoría de los estadounidenses no consumen suficientes frutas y verduras todos los días. ¿Sabe usted si está consumiendo la cantidad que necesita? Visite el sitio de www.mypyramid.gov para ver las recomendaciones de la pirámide nutricional de los Estados Unidos.

■ Los vegetales verdes son los más nutritivos.

FALSO. Ningún alimento contiene todos los nutrientes que se necesitan. Para obtener una variedad saludable, guíese por los colores, y trate de comer frutas y verduras de cinco colores diferentes, incluyendo muchas de color verde, porque le ofrecen varios y diferentes nutrientes, vitaminas y minerales, como fibra, folato, potasio y vitaminas A y B, C, etc.

■ Frescas, congeladas, enlatadas, y secas, todas las frutas y verduras cuentan para la recomendación diaria.

CIERTO- No importa cómo las compre o las conserve. Tanto frescas como congeladas, enlatadas, secas, en jugo o puré, las frutas y verduras le cuentan para la recomendación diaria. Si las compra en embase, elija las que no tienen azúcar adicional o jarabes; y las verduras sin sal, mantequilla o salsas de crema. Algunas frutas y vegetales en puré y jugo no le ofrecerán los beneficios de la fibra, por lo que es más recomendable que se consuman frescos.

■ Las frutas y los vegetales le ayudan al control del peso.

CIERTO- Las frutas y vegetales ayudan a controlar y a bajar de peso porque tienen muy pocas calorías y contienen más agua y fibra que otros alimentos. Los estudios han demostrado que las personas disminuyen los alimentos con muchas calorías porque generalmente comen cantidades similares de alimento, pero además, el contenido de fibra y agua de las frutas y vegetales les ayuda a satisfacer más pronto el apetito, y a tener mejor digestión.

■ Las frutas y los vegetales siempre están más caras que los otros alimentos.

FALSO- El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos hizo una comparación de los precios de 154 frutas y verduras diferentes, y encontró que más de la mitad tenían un costo inferior a 25 centavos por porción. Así que las frutas y verduras en menor precio al compararlos con el costo de una barra de chocolate, sodas, o queso. (Basado en datos del National Consumer Panel. A. C. Nielsen Homescan, 1999)



■ La preparación me toma mucho tiempo.

FALSO- Comer más frutas y verduras es muy fácil encontrar variedades en oferta y se pueden buscar recetas simples que toman sólo unos minutos para prepararse, y/o consumir frutas y vegetales que sólo requieren ser lavados y algunos quizá cortarlos en trozos.

¿Sabía usted que una papa al horno le ofrece más fibra, menos calorías, y menos grasa que las papas cocidas con crema agria y mantequilla? Usted puede disminuir las calorías usando queso fresco o feta y/o salsa.

Recuerde que además de las frutas y vegetales, una dieta saludable también debe incluir granos enteros, productos lácteos, frijoles, huevos, carnes que sean de preferencia de aves y pescado, y alimentos bajo en grasas saturadas, grasas trans, colesterol, sal, y azúcares agregados. Una dieta saludable también incluye el control de calorías de acuerdo a sus necesidades y actividades diarias.



Esta hoja informativa es proporcionada a usted por WIC del Centro de Salud de San Ysidro con información provista por el U.S. Department of Health and Human Services, U. S. Department of Agriculture y la American Dietetic Association, ADA. La Asociación Dietética Americana ADA es una organización mundial de nutriólogos profesionales. La Asociación ADA está comprometida a mejorar la salud de la nación y al avance de la profesión de la dietólogos a través de la investigación, la promoción de educación. La reproducción de los consejos de esta hoja se permite para los propósitos educativos, y sin fines lucrativos. Se agradece la mención de la fuente y su reproducción para la promoción de la educación.