

# Como más frutas y verduras en tres simples pasos.

Comer una variedad de frutas y verduras todos los días es saludable. Tienen vitaminas y minerales que pueden ayudar a proteger tu salud. Muchos de estos alimentos también tienen menos calorías y más fibra que otras comidas. Cuando la parte de una dieta sana, comer frutas y verduras en lugar de comida de alto contenido graso puede ayudarte a controlar tu peso.

## 1 Entérate cuántas frutas y verduras necesitas comer cada día.

### Mujeres

EDAD	FRUTAS	VERDURAS
19-30	2 tazas	2½ tazas
31-50	1½ tazas	2½ tazas
51+	1½ tazas	2 tazas



### Hombres

EDAD	FRUTAS	VERDURAS
19-50	2 tazas	3 tazas
51+	2 tazas	2½ tazas



### Niñas

EDAD	FRUTAS	VERDURAS
2-3	1 taza	1 taza
4-8	1 taza	1½ tazas
9-13	1½ tazas	2 tazas
14-18	1½ tazas	2½ tazas





### Niños

EDAD	FRUTAS	VERDURAS
2-3	1 taza	1 taza
4-8	1½ tazas	1½ tazas
9-13	1½ tazas	2½ tazas
14-18	2 tazas	3 tazas



Estas cantidades son para la gente menos activa. Visita [www.fruitsandveggiesmatter.gov](http://www.fruitsandveggiesmatter.gov) para ver las cantidades que requiere la gente más activa.

## 2 Aprende a qué equivale 1 taza y ½ taza.

CADA UNO CUENTA COMO 1 TAZA	CADA UNO CUENTA COMO ½ TAZA
 1 naranja grande  1 mazorca de maíz grande  1 camote (batata) grande	 16 uvas  6 zanahorias pequeñas  4 fresas grandes

Visita [www.fruitsandveggiesmatter.gov](http://www.fruitsandveggiesmatter.gov) para ver más ejemplos.



# 3

Hay muchas maneras de incorporar frutas y verduras a tu día como parte de una dieta sana.

DESAYUNO	Agréglele fruta a tu cereal.	
ENTRE COMIDAS	Come una fruta.	
ALMUERZO	Come una ensalada grande.	
ENTRE COMIDAS	En la tarde, come verduras crudas.	
CENA	Come dos verduras con la cena y fruta de postre.	

## CONSEJOS

Disfruta una variedad de frutas y verduras (incluyen los frijoles) de todos los colores. Todas cuentan: frescas, congeladas, enlatadas y disecadas.

### Para el desayuno:

- Incorpora granola de bajo contenido graso o sin grasa a una porción de yogur de bajo contenido graso o sin grasa. Encima ponle rodajas de manzana o moras congeladas.
- A una rebanada de pan integral tostado úntale mantequilla de maní (cacahuete) y rebanadas de banana.
- Cuando prepares un huevo o una omelette con claras de huevo, agrégale verduras, como tomates y cebolla picados.



### Entre comidas:

- Come una fruta, como una manzana, una banana o una ciruela.
- Ponle una cajita de pasitas a tu hijo en la mochila y una para ti en tu bolso.
- Puedes hacer una "paleta de frutas" ensartando uvas y rebanadas de banana en un palito y congelándolas.



### Para el almuerzo y la cena:

- Cuando comas pizza, pídelas con más verduras y menos queso. Pruébala con cebollas, champiñones y pimientos.
- Úntale queso de bajo contenido graso y frijoles refritos de bajo contenido graso o sin grasa a dos tortillas de harina de trigo integral. Ponlas en un sartén hasta que se doren de ambos lados y el queso se derrita. Adorna con salsa.
- Come por lo menos dos verduras con la cena.
- Le puedes agregar verduras congeladas como chícharos (arvejas) y brócoli a un guiso o cualquier platillo de pasta.

