



# Las frutas y los vegetales

le ayudan a regular  
su peso.



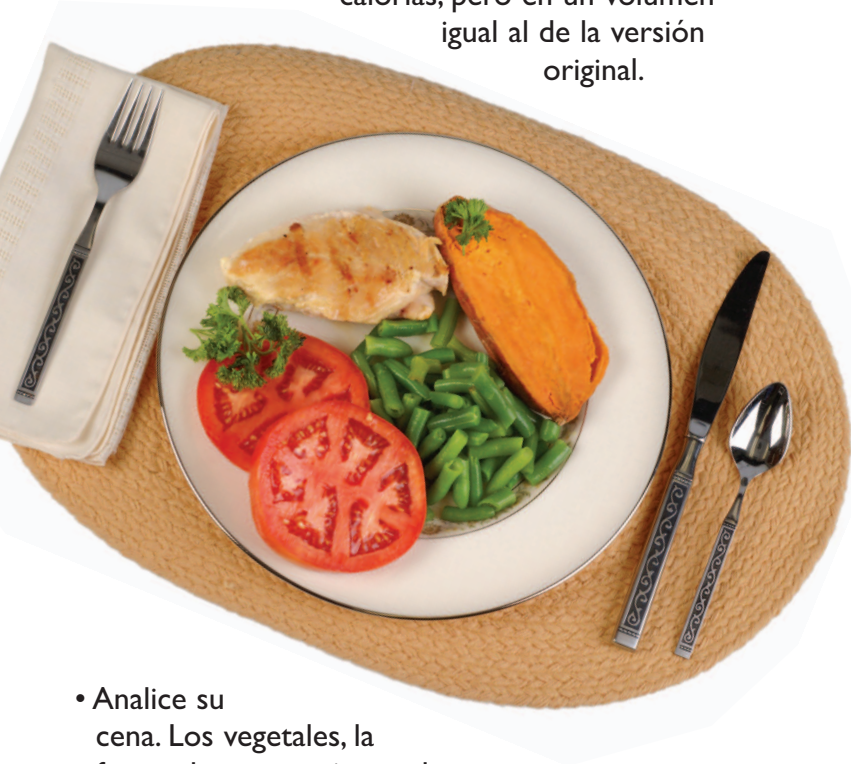
DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES  
CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION





## Cena

- Agregue 1 taza de vegetales cortados en trozos, por ejemplo, brócoli, tomate, calabaza, cebolla o pimiento y elimine 1 taza de arroz o pasta de su plato favorito. El nuevo plato con vegetales le satisfará igual que el anterior y tendrá menos calorías, pero en un volumen igual al de la versión original.



- Analice su cena. Los vegetales, la fruta y los granos integrales deben representar la porción más grande. Si no fuera así, cambie parte de la carne, queso, pasta o arroz por legumbres, brócoli hervido, espárragos u otro vegetal verde de su predilección. Esto reducirá el total de calorías de su plato sin reducir la cantidad de comida que ingiere. Pero recuerde usar un plato de tamaño normal o pequeño, no un plato grande. Siempre debe tener en cuenta la cantidad total de calorías que ingiere, aunque una gran proporción de ellas provenga de frutas y vegetales.

## Bocadillos “inteligentes”

La mayoría de los planes para alimentarse en forma saludable le permite incluir uno o dos bocadillos pequeños por día. Si come frutas y vegetales, disfrutará de un bocadillo con tan sólo 100 calorías.

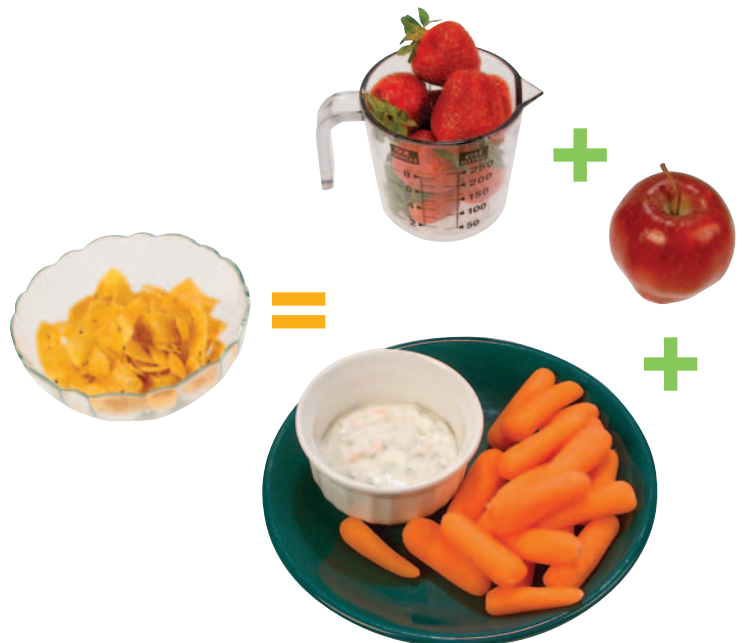
## Aproximadamente 100 calorías o menos

- una manzana de tamaño mediano (72 calorías)
- una banana de tamaño mediano (105 calorías)
- 1 taza de arvejas verdes hervidas (44 calorías)
- 1 taza de arándanos (83 calorías)
- 1 taza de uvas (100 calorías)
- 1 taza de zanahorias (45 calorías), brócoli (30 calorías) o pimientos (30 calorías) con 2 cucharadas de “hummus” –pasta de garbanzos griega– (46 calorías)

Todas las frutas y vegetales del cuadro anterior representan 100 calorías o menos.

En lugar de comprar bocadillos de las máquinas de venta automáticas, que tienen un alto contenido de calorías, prepare en su casa y lleve consigo vegetales o frutas cortadas. Una bolsita de “chips” de maíz (1 onza) tiene la misma cantidad de calorías que una manzana pequeña, 1 taza de fresas Y 1 taza de zanahorias junto con 1/4 taza de salsa de bajas calorías.

Sustituya los “chips” con una o dos de las opciones anteriores y disfrutará de un bocadillo que le dejará igualmente satisfecho, pero con menos calorías.



## Recuerde: LA CLAVE ES LA SUSTITUCIÓN.

Es cierto que las frutas y los vegetales tienen menos calorías que muchos otros alimentos, pero aún así contienen algunas. Si empieza a comer frutas y vegetales además de lo que normalmente come, agregará calorías a su dieta y posiblemente aumentará de peso. **La clave es la sustitución.** Coma frutas y vegetales en lugar de otros alimentos con alta cantidad de calorías.

## Frutas y vegetales para regular su peso

### Coma frutas y vegetales en su estado natural o preparados sin grasa, o con muy poca grasa.



Por ejemplo, puede hervir los vegetales, usar aderezos bajos en calorías o con bajo contenido de grasa y hierbas y especias para agregar sabor a la comida.

Algunas técnicas de cocción, por ejemplo, empanar y freír, o

usar aderezos o salsas con alto contenido de grasa, aumentan enormemente la cantidad de calorías y grasa de su comida. Ingiera las frutas frescas para disfrutar de su dulzura natural.

### Las frutas y los vegetales enlatados o congelados son una buena alternativa cuando no están en temporada.

Sin embargo, recuerde elegir los que no tienen agregada azúcar, jarabe, salsas u otros ingredientes que aumentan la cantidad de calorías.

### Coma frutas en lugar de beber jugos de fruta o con fruta.

Los jugos de fruta carecen de la fibra de la fruta natural. Es mejor comer la fruta entera pues contiene la fibra que le ayuda a sentirse satisfecho.

Una porción de 6 onzas de jugo de naranja contiene 85 calorías, en tanto que un naranja de tamaño mediano contiene 65 calorías.

### Las frutas enteras son un bocadillo de mayor volumen que la misma fruta seca, aunque la cantidad de calorías sea la misma.

Una caja pequeña de pasas de uva (1/4 taza) tiene unas 100 calorías. Por la misma cantidad de calorías puede comer 1 taza de uvas.



## ¿Desea más información?

En las siguientes páginas web encontrará más información sobre el control de peso con frutas y vegetales:

Centers for Disease Control and Prevention:  
[www.cdc.gov/5aday](http://www.cdc.gov/5aday)  
[www.5aday.gov](http://www.5aday.gov)

US Department of Agriculture, Center for Nutrition Policy and Practice:  
[www.usda.gov/cnpp](http://www.usda.gov/cnpp)

Produce for Better Health Foundation:  
[www.5aday.org](http://www.5aday.org)

[www.healthierus.gov/dietaryguidelines](http://www.healthierus.gov/dietaryguidelines)

