

# Frutas y verduras

## Coma muchas... ¡pero muchas!

La buena alimentación es el factor más importante para fomentar la salud y disminuir a la vez el riesgo que correría usted de contraer enfermedades crónicas de seriedad.

### ¿Qué tanto es suficiente?

Las llamadas guías y pautas dietéticas de los EE.UU. ('U.S. Dietary Guidelines') recomiendan:

- Niños y adolescentes: 2 a 5 tazas al día.
- Adultos: 2 a 6 ½ tazas al día (según la edad, sexo, y nivel de actividad).

No se mortifique por los números –lo importante es tener como meta comer más frutas y verduras.

### ¡Pero eso es mucha comida!

Pues este es 'el secreto': mientras más coma de frutas y verduras, menos lugar deja para la chatarra alta en calorías con lo que acostumbraba llenar sus platillos.

### Haciendo campito para comer más frutas y verduras:

- Póngale copete de fresas o plátanos al cereal o al yogurt.
- Como aperitivo, hágase una taza de fruta con verdura.
- Para (o con) el almuerzo de casi a diario, coma ensalada.
- Agréguele verduras a las pastas, caldos y estofados.
- Incluya dos tipos de verduras con cada cena.

Entérese más, visite el Centro de recursos de nutrición: [www.providence.org/healthinfo](http://www.providence.org/healthinfo).



EDU-043

[www.providence.org/healthplans](http://www.providence.org/healthplans)

# Frutas y verduras

## Coma muchas... ¡pero muchas!

La buena alimentación es el factor más importante para fomentar la salud y disminuir a la vez el riesgo que correría usted de contraer enfermedades crónicas de seriedad.

### ¿Qué tanto es suficiente?

Las llamadas guías y pautas dietéticas de los EE.UU. ('U.S. Dietary Guidelines') recomiendan:

- Niños y adolescentes: 2 a 5 tazas al día.
- Adultos: 2 a 6 ½ tazas al día (según la edad, sexo, y nivel de actividad).

No se mortifique por los números –lo importante es tener como meta comer más frutas y verduras.

### ¡Pero eso es mucha comida!

Pues este es 'el secreto': mientras más coma de frutas y verduras, menos lugar deja para la chatarra alta en calorías con lo que acostumbraba llenar sus platillos.

### Haciendo campito para comer más frutas y verduras:

- Póngale copete de fresas o plátanos al cereal o al yogurt.
- Como aperitivo, hágase una taza de fruta con verdura.
- Para (o con) el almuerzo de casi a diario, coma ensalada.
- Agréguele verduras a las pastas, caldos y estofados.
- Incluya dos tipos de verduras con cada cena.

Entérese más, visite el Centro de recursos de nutrición: [www.providence.org/healthinfo](http://www.providence.org/healthinfo).



EDU-043

[www.providence.org/healthplans](http://www.providence.org/healthplans)