

Consejos para comer más frutas y verduras

Tips for Eating More Fruits and Vegetables

Why is including more fruits and vegetables in my diet important?

Fruits and vegetables are full of essential vitamins, minerals, antioxidants, and fiber that may help protect you from chronic diseases. People who eat more fruits and vegetables have lower risks for chronic diseases, such as high blood pressure, diabetes, and heart disease.

Also, fruits and vegetables are low in calories and high in fiber. Substituting fruits and vegetables for higher-calorie foods can be a part of a successful weight loss plan.



¿Por qué es importante incluir más frutas y verduras en mi dieta?

Las frutas y las verduras están repletas de vitaminas, minerales, antioxidantes y fibras esenciales que pueden ayudar a prevenir enfermedades crónicas. Las personas que consumen más frutas y verduras tienen menos riesgo de sufrir enfermedades crónicas, como hipertensión arterial, diabetes y cardiopatías.

Además, las frutas tienen un bajo contenido de calorías y son altas en fibra. Sustituir los alimentos más calóricos por frutas y verduras puede formar parte de un plan exitoso de pérdida de peso.

How many fruits and vegetables should I eat?

Fruit

Aim for **2 to 4 servings** of fruit each day.

1 serving of fruit =

- 1 cup fresh melon, raspberries, or strawberries
- $\frac{3}{4}$ cup fresh pineapple, blueberries, or blackberries



¿Cuántas frutas y verduras debería comer?

Frutas

Consuma **2 a 4 porciones** de fruta todos los días.

1 porción de frutas =

- 1 taza de melón, frambuesas o frutillas frescas
- $\frac{3}{4}$ de taza de piña fresca, arándanos o moras



THE OHIO STATE UNIVERSITY

WEXNER MEDICAL CENTER

wexnermedical.osu.edu

- ½ cup fresh grapes
- 1 small fresh fruit, such as an apple, orange, kiwi, or nectarine
- 1 medium peach
- ½ of a large piece of fruit, such as banana, grapefruit, pear, or mango
- 2 tablespoons dried fruit
- ½ cup (4 ounces) fruit juice with no sugar added – be careful to not drink too much or too often as fruit juice has no fiber and has as much sugar as soda pop or soft drinks!

Vegetables

Aim for **3 to 5 servings** of vegetables each day. Choose non-starchy vegetables more often.

Examples of starchy vegetables include potatoes, beans, corn, and peas.

Examples of non-starchy vegetables include:

1 serving of vegetables =

- 1 cup raw vegetables
- ½ cup cooked vegetables
- 2 cups raw leafy greens
- 1 cup cooked leafy greens
- ½ cup vegetable juice



- ½ taza de uvas frescas
- 1 fruta fresca pequeña, como una manzana, naranja, kiwi o nectarina.
- 1 melocotón mediano
- ½ de una pieza grande de fruta, como plátano, pomelo, pera o mango
- 2 cucharadas de fruta seca
- ½ taza (4 onzas) de jugo de fruta sin azúcar añadido - ¡tenga cuidado de no beber demasiado o demasiado a menudo, ya que el jugo de fruta no contiene fibra y tiene tanto azúcar como las gaseosas o los refrescos!

Vegetables

Consuma **3 a 5 porciones** de verdura todos los días. Elija con más frecuencia verduras sin almidón.

Ejemplos de verduras con almidón son las papas, los frijoles, el maíz y los chícharos.

Ejemplos de verduras sin almidón son, entre otros:

1 porción de verduras =

- 1 taza de verduras crudas
- ½ taza de verduras cocidas
- 2 tazas de hojas verdes crudas
- 1 tazas de hojas verdes cocidas
- ½ taza de jugo de verduras

Tip: An easy way to eat enough fruits and vegetables each day is to fill half of your plate with fruits and non-starchy vegetables at mealtimes.

Consejo: Una forma fácil de comer suficientes frutas y verduras cada día es llenar la mitad del plato con frutas y verduras sin almidón durante las comidas.

Choose fruits and vegetables of different colors

To get a healthy variety, think color. There are 5 colors of fruits and vegetables: white, red, yellow/orange, green, and blue/purple. Each color offers different nutrients.



Try to include fruits and vegetables of different colors in your diet. For more variety, try new fruits and vegetables often.

Prefiera frutas y verduras de diferentes colores

Para obtener una variedad saludable de frutas y verduras, preste atención a los colores. Hay 5 colores de frutas y verduras: blanco, rojo, amarillo/naranja, verde y azul/morado. Cada

color tiene distintos nutrientes.

Intente incluir frutas y verduras de distintos colores en su dieta. Para obtener más variedad, pruebe nuevas frutas y verduras regularmente.

Ways to increase fruits and vegetables in your diet

- Store ready to eat, cut up fruits and vegetables in clear containers at eye level in your refrigerator. They will be the first thing you see and eat.
- Stock your refrigerator, freezer, and pantry with fruits and vegetables.



Fresh is often best, but frozen, canned, and dried varieties can be healthy and convenient.

- **Frozen** fruits and vegetables are harvested at peak ripeness and frozen right away. They are just as healthy as fresh, but can last 3 months or more!
- **Canned** vegetables can be high in salt, so look for versions that say "low sodium" or "no salt added." This is very important if you have high blood pressure or heart failure. When

Formas de aumentar el consumo de frutas y verduras en su dieta

- Almacene las frutas y verduras cortadas y listas para consumir en recipientes transparentes al nivel de la vista en el refrigerador. Será lo primero que encontrará y comerá.
- Abastezca su refrigerador, su congelador y su despensa con frutas y verduras. Frescas a menudo son mejores, pero congeladas, enlatadas y secas pueden ser saludables y convenientes.
 - Las frutas y verduras **congeladas** se cosechan maduras y se congelan de inmediato. ¡Son tan saludables como las frescas, pero pueden durar 3 meses o más!
 - **Las verduras enlatadas** pueden tener un alto contenido en sal, así que busque las versiones que digan "bajo en sodio" o "sin sal añadida". Esto es muy importante si tiene hipertensión o insuficiencia cardíaca. Cuando compre

shopping for canned fruit, avoid fruit canned in heavy syrup. Look for fruit in its own juice instead for fewer calories.

- ▶ **Dried** fruits, vegetables, and beans are great options. Try to get dried foods with only one ingredient: the fruit or vegetable itself!
- Buy precut or prepared fruits and vegetables to decrease your work. For example, bagged lettuce mixes and precut fresh fruits and vegetables. If you are on a budget, it is often cheaper to buy whole and do the food prep yourself. Another tip is to buy produce that is in season to get the best deal. You can also shop at your local farmer's market for fresh produce.
- Add extra fruits and vegetables to salads, sandwiches, pasta dishes, soups, pizza, smoothies, etc.
- Make the effort to have fruits and/or vegetables at every meal!

Easy and healthy ways to prepare food

- Use a microwave oven to shorten the time for cooking potatoes or frozen vegetables. You can easily steam vegetables in the microwave in just a few minutes.
- Create a meatless meal using fruits and vegetables. Grilled portabella mushrooms and eggplant are good options. Also, beans and lentils provide protein. Fresh or grilled fruit with yogurt dip is a tasty addition.
- Grilling and roasting brings out great flavor in vegetables. Try green beans, beets, potatoes, peppers, zucchini, cauliflower, carrots, onions, asparagus, and Brussels sprouts. The possibilities are endless!

fruta enlatada, evite la fruta con un jarabe espeso. En su lugar, prefiera la fruta en su propio jugo para consumir menos calorías.

- ▶ Las frutas, las verduras y los frijoles **secos** son excelentes opciones. Intente conseguir alimentos secos con un solo ingrediente: ¡la propia fruta o verdura!
- Compre frutas y verduras precortadas o preparadas para disminuir el trabajo. Por ejemplo, las mezclas de lechuga en bolsas y la fruta y verdura frescas precortadas. Si tiene un presupuesto limitado, a menudo resulta más barato comprarlas enteras y prepararlas usted mismo. Otro consejo es comprar productos de temporada para conseguir la mejor oferta. También puede comprar productos frescos en el mercado agrícola de su localidad.
- Añada más frutas y verduras a las ensaladas, sándwiches, platos de pasta, sopas, pizza, batidos, etc.
- Haga el esfuerzo de consumir frutas o verduras en cada comida.

Formas fáciles y saludables de preparar la comida

- Utilice un microondas para disminuir el tiempo de cocción que necesitan las papas o las verduras congeladas. Puede cocinar fácilmente verduras al vapor en el horno de microondas en apenas unos minutos.
- Prepare una comida sin carne con frutas y verduras. Los champiñones Portobello y las berenjenas a la parrilla son grandes opciones. Además, los frijoles y las lentejas aportan proteínas. La fruta fresca o a la parrilla con salsa de yogur es una opción sabrosa.
- Cocinar a la parrilla o a las brasas resalta el sabor de las verduras. Pruebe los frijoles verdes, remolachas, papas, pimientos, calabacitas, coliflores, zanahorias, cebollas, espárragos y repollitos de Bruselas. Las posibilidades son infinitas.

To roast vegetables:

1. Preheat oven to 400 degrees F.
2. Wash and dry vegetables.
3. Cut into pieces that are roughly the same size.
4. Coat a baking sheet and vegetables with a small amount of oil or cooking spray. Add seasonings if desired, such as garlic powder, onion powder, paprika, black pepper, rosemary, thyme, or lemon juice. Mix different seasonings together to find a flavor you like. Seasonings can be added before or after cooking.
5. Place in oven.
6. Cooking times will vary for different vegetables. Vegetables are done when they are crisp. Check on your vegetables every 20 minutes and taste to determine the doneness you prefer.

For more information

Visit these websites for more information about fruits and vegetables.

- myplate.gov
- snaped.fns.usda.gov/seasonal-produce-guide
- fruitsandveggies.org
- heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/add-color

Para asar verduras:

1. Precaliente el horno a 400 grados F.
2. Lave y seque las verduras.
3. Córtelas en trozos que sean aproximadamente del mismo tamaño.
4. Cubra las verduras y la bandeja con una pequeña cantidad de aceite o aceite en aerosol para cocinar. Agregue condimentos si lo desea, como ajo en polvo, cebolla en polvo, paprika, pimienta negra, romero, tomillo o jugo de limón. Mezcle distintos condimentos para encontrar el sabor que más le gusta. Puede agregar los condimentos antes o después de cocinar.
5. Colóquelas en el horno.
6. Los tiempos de cocción varían según cada verdura. Las verduras estarán listas cuando estén crujientes. Revise las verduras cada 20 minutos y pruébelas para determinar el punto de cocción de su preferencia.

Para obtener más información:

Visite estas páginas web para obtener más información sobre frutas y verduras.

- myplate.gov
- snaped.fns.usda.gov/seasonal-produce-guide
- fruitsandveggies.org
- heart.org/es/healthy-living/healthy-eating/add-color

Este folleto es solo para fines informativos. Hable con su médico o equipo de atención médica si tiene alguna pregunta sobre su atención. Para obtener más información sobre salud, visite wexnermedical.osu.edu/patientedsp o comuníquese con la Biblioteca de Información sobre Salud, al 614-293-3707 or health-info@osu.edu.

This handout is for informational purposes only. Talk to your doctor or health care team if you have any questions about your care. For more health information, go to wexnermedical.osu.edu/patiented or contact the Library for Health Information at 614-293-3707 or health-info@osu.edu.