



American Heart Association®

EmPOWERED to Serve™

**AMGEN**®  
Cardiology

# Alimentación inteligente con frutas y verduras

## #EmPOWERChange

Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.

# ALIMENTACIÓN INTELIGENTE CON FRUTAS Y VERDURAS

## Descripción general de la lección

### Bienvenido/a

- ¿Qué es EmPOWERED to Serve™?
- Tema del programa y necesidad urgente de la comunidad

### Lección de salud: *Alimentación inteligente con frutas y verduras*

- Agregue más color, crocancia y sabor con productos frescos.
- Adapte maneras de incluir una variedad de frutas y verduras en sus comidas diarias.
- Tome medidas para ayudar a mejorar el acceso a las frutas y verduras para todos.

### Pensamientos de cierre

- Su opinión importa
- Recursos online



# ¿QUÉ ES EMPOWERED TO SERVE?

**EmPOWERED to Serve es un movimiento que inspira a quienes les apasiona impulsar el cambio a través de la justicia de salud en sus comunidades.**

Somos catalizadores del cambio mediante el fortalecimiento de la ecuación patrimonial.

Obtenga más información en [EmPOWEREDtoServe.org](https://www.EmPOWEREDtoServe.org).



**Declaración de la misión de la AHA.**  
**Ser una fuerza implacable para un mundo lleno de vidas más largas y saludables.**

**PUNTO 1:** Agregue más color, crocancia y sabor con productos frescos.

## Agregue color a su dieta comiendo más frutas y verduras.

Comer de 2 a 2½ tazas (4 a 5 porciones) de frutas y verduras **CADA día** como parte de una dieta saludable general puede reducir su riesgo de enfermedad cardiovascular, lo que incluye ataque cardíaco y accidente cerebrovascular.



# MÁS BENEFICIOS PARA LA SALUD

Incorporar más frutas y verduras a una dieta saludable es un importante paso hacia una vida más sana y prolongada. Puede ayudarlo a conseguir lo siguiente:

- Controlar el peso
- Controlar la presión arterial
- Reducir el riesgo de algunos cánceres, como cáncer de colon
- Reducir el riesgo de problemas crónicos de salud, como la diabetes
- Apoyar una digestión saludable



# NECESIDAD DE LA COMUNIDAD

**Sin embargo, la mayoría de nosotros no comemos suficientes frutas y verduras para satisfacer las necesidades de nuestro cuerpo:**

- **Alrededor del 75%** de la población estadounidense tiene un patrón de alimentación bajo en frutas y verduras.
- **Solo 1 de cada 10** adultos cumple las recomendaciones de consumo de frutas y verduras.
- Los hombres y los adultos más jóvenes comen la menor cantidad de frutas y verduras.

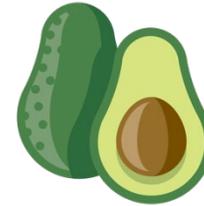


# ¿QUÉ ES UNA PORCIÓN INDIVIDUAL DE FRUTA?

Los siguientes son ejemplos de una porción individual de fruta:



1 manzana mediana



1/2 aguacate mediano



1 plátano pequeño



4 fresas grandes

**Cantidad diaria recomendada de fruta:** De 2 a 2½ tazas (4 a 5 porciones)

# ¿QUÉ ES UNA PORCIÓN INDIVIDUAL DE VERDURAS?

A continuación, se muestran ejemplos de una porción individual de verduras:



De 5 a 8 ramitos de brócoli



Batata mediana a grande



6 zanahorias pequeñas (tipo baby)



1 taza de espinacas crudas

**Cantidad diaria recomendada de verduras:** De 2 a 2½ tazas (4 a 5 porciones)

# CONSEJOS ÚTILES PARA OBTENER EL MEJOR RESULTADO

- Los alimentos frescos, congelados, enlatados y deshidratados se contabilizan en sus porciones diarias
- La mitad de su plato debe contener frutas y verduras
- Elija frutas y verduras enteras cuando sea posible
- Trate de comer una variedad de verduras
- Busque fruta que esté envasada en su propio jugo y que sea 100% jugo de fruta sin azúcar añadida
- Busque verduras enlatadas con bajo contenido de sodio o sin sal y jugo de verduras 100% natural sin sal



## **PUNTO 2:** Adapte maneras de incluir una variedad de frutas y verduras en sus comidas y meriendas diarias.

### Úntelas, bébalas, congélelas

- Pique verduras crudas en trozos del tamaño de un bocado y úntelas en humus o aderezo para ensalada bajo en grasa.
- Beba batidos de frutas y verduras de todos los colores.
- Congele jugo 100% de fruta en una bandeja de cubitos de hielo para hacer minipaletas.
- Congele frutas (como uvas o rodajas de plátano) para un antojo refrescante.



# INCORPORACIONES SENCILLAS A CADA COMIDA

Encuentre formas sencillas de incorporar frutas y verduras a cada comida, como las siguientes:



## Desayuno

- Agregue plátanos, pasas o bayas al cereal
- Coma verduras picadas con huevos o papas



## Almuerzo

- Coma un pedazo de fruta en lugar de papas fritas
- Agregue verduras en rodajas a los sándwiches



## Cena

- Agregue fruta picada las ensaladas verdes
- Agregue arvejas cocidas a los macarrones con queso

# DESAFÍESE A COMER CON MÁS COLORES

ROJO Y ROSA	NARANJA Y AMARILLO	VERDE	BLANCO	AZUL Y PÚRPURA
Remolacha	Calabaza bellota	Espárragos	Plátanos	Moras
Frambuesas	Albaricoques	Brócoli	Coliflor	Arándanos
Manzanas rojas	Melón	Col verde	Setas	Berenjena
Pimientos rojos	Zanahorias	Judías verdes	Cebolla	Higos
Fresas	Naranjas	Pimientos verdes	Chirivías	Jugo de uva
Tomates	Duraznos	Col rizada	Papas	Ciruelas
Sandía	Batatas	Espinacas	Nabos	Col lombarda



# VIDEO: Add More Color To Your Life



# ÚNASE AL MOVIMIENTO HEALTHY FOR GOOD

**Obtenga información científica para su motivación.**

Healthy for Good™ es un movimiento que lo inspira a llevar una vida más saludable dando un pequeño paso a la vez

**Visite [heart.org/healthyforgood](https://heart.org/healthyforgood) para buscar consejos, videos y recetas.**



## **PUNTO 3: Tome medidas para un mejor acceso**

**Las frutas y verduras son vitales para una buena salud, pero no todo el mundo tiene acceso a ellas**

En muchas comunidades urbanas y rurales, las tiendas de barrio, tiendas de conveniencia, bodegas y gasolineras son los únicos lugares para comprar alimentos. Estas tiendas pueden tener opciones limitadas o vender productos frescos que son muy costosos.



# LA NECESIDAD DE UN MEJOR ACCESO

La frecuencia con la que comemos frutas y verduras a menudo depende de si podemos comprarlas localmente.

El acceso del vecindario a alimentos saludables es una preocupación creciente. La falta de acceso tiene un profundo impacto en la calidad de la alimentación.



# ¿CÓMO AYUDA LA DEFENSA DE LA AHA?

## La AHA aboga por políticas que tengan las siguientes características:

- Aumenten la disponibilidad y el acceso a frutas, verduras y otros alimentos nutritivos en todas las comunidades.
- Mejoren los alimentos disponibles en las escuelas, los centros de atención temprana y educativos, y los lugares públicos.



# TOME MEDIDAS EN SU COMUNIDAD

- 1. Comuníquese con los líderes de su ciudad y estado para que sepan cómo es el acceso a los alimentos en su comunidad.**
- 2. Encuentre formas de difundir la información sobre programas de asistencia nutricional, como SNAP, WIC y comidas escolares.**
- 3. Evalúe la disponibilidad y asequibilidad de frutas y verduras frescas, congeladas y enlatadas que ofrecen los vendedores minoristas locales.**

Cree una petición para solicitar más variedad, mejorar la asequibilidad o abogar por una mejor señalización/ubicación.



# TOME MEDIDAS EN SU COMUNIDAD

4. **Reúnase con un representante del programa extraescolar o de la guardería** para analizar la posibilidad de servir más frutas y verduras como meriendas.
5. **Organice una campaña de redacción de cartas y programe una reunión con los líderes estatales.** Por ejemplo, pida financiación para albergar un mercado de agricultores en una comunidad desatendida.
6. **Inscríbase en "You're the Cure"** y, a continuación, envíe una nota al congresista que aboga por comidas más saludables en la escuela.



# INVERSIÓN EN SOLUCIONES COMUNITARIAS

**EmPOWERED to Serve Business Accelerator™** apoya a los empresarios que diseñan soluciones para mejorar la salud en sus comunidades con recursos insuficientes.

- El objetivo del programa es abordar las disparidades en la salud y crear equidad de salud para todos mediante la inversión en soluciones comunitarias.
- Los proyectos financiados recientemente se han centrado en un mayor acceso a una atención asequible y alimentos saludables, y al control de la diabetes.



# INVERSIÓN EN SOLUCIONES COMUNITARIAS

**Los candidatos participan en ocho semanas de entrenamiento empresarial tipo MBA.**

En el caso de proyectos centrados en el acceso a alimentos saludables, la AHA ha proporcionado una financiación de más de \$146 500, así como también entrenamiento a casi una docena de emprendedores sociales y sus organizaciones sin fines de lucro.



Más información en [empoweredtoserve.org](https://empoweredtoserve.org)

# SU OPINIÓN IMPORTA

Todos tenemos el poder de marcar la diferencia mediante la defensa de políticas que ayuden a crear comunidades más sanas y vidas más saludables.

Únase hoy a **You're the Cure** y sea uno de los primeros en enterarse cuando se aprueben las principales iniciativas de política o cuando se necesite su ayuda para abogar por un futuro saludable.

¡Envíe un mensaje de texto con la palabra **EMPOWER** al **46839** para unirse hoy!



# UTILICE SU VOZ PARA CREAR COMUNIDADES MÁS SALUDABLES

Puede ayudarnos a unir a las comunidades en el camino hacia la creación de una cultura sostenible de la salud.

Visite [EmPOWEREDtoServe.org](https://www.EmPOWEREDtoServe.org)

¡Regístrese para convertirse en embajador y descubra cómo puede formar parte del movimiento!

**¡Únase a nosotros mientras logramos generar un impacto en la salud DE TODOS los miembros de nuestras comunidades!**



# CONCLUSIÓN

**¡Valoramos sus pensamientos!**

Cuéntenos lo que más le haya gustado.

Envíenos un correo electrónico a:  
[empoweredtoserve@heart.org](mailto:empoweredtoserve@heart.org)



# SOMOS PARTE DE **EMPOWERED TO SERVE**

...para servir a nuestra salud; servir a nuestra comunidad



La American Heart Association solicita que este documento se cite de la siguiente manera:  
Lecciones de salud de EmPOWERED to Serve de la American Heart Association. [EmPOWEREDtoServe.org](https://www.heart.org/empoweredtoserve)

