



Come de forma inteligente con frutas y verduras



© Derechos de autor 2025 American Heart Association, Inc., una organización sin fines de lucro 501(c)(3).
Todos los derechos reservados. Se prohíbe el uso no autorizado. WF_869007 07/25

Comienza tu programa con una cálida bienvenida y tus comentarios iniciales. Esto puede incluir una cita o lectura inspiradora o compartir con el grupo el motivo por el cual este tema es importante para ti y tu razón para ofrecerte a presentar esta lección.

COME DE FORMA INTELIGENTE CON FRUTAS Y VERDURAS | Descripción general de la lección

Bienvenida

- Tema del programa

Lección de salud

- Agrega más color, textura crocante y sabor con productos agrícolas.
- Adopta formas de incluir una variedad de frutas y verduras en tus comidas diarias.
- Toma medidas para ayudar a mejorar el acceso a frutas y verduras para todos.

Llamada a la acción



2



Para lograr que todos se concentren, lee la descripción general de la lección.

Informa a los participantes que completar la lección toma 30 minutos.

PUNTO 1: Agrega más color, textura crocante y sabor con productos agrícolas.

Y añade color a tu dieta comiendo más frutas y verduras.

Comer entre **2 y 2½ tazas (4 a 5 porciones) de frutas y la misma cantidad de verduras todos los días** como parte de una dieta saludable en general puede reducir tu riesgo de tener enfermedades cardiovasculares, incluido ataque cardíaco y ataque o derrame cerebral.



3



Revisa la información de la diapositiva.

Di lo siguiente: Elegir opciones saludables es una de las mejores formas, además de la más sencilla e inteligente, de que las personas tomen el control de su salud cardíaca y cerebral.

Recuerda que incluso realizar pequeñas elecciones saludables hoy pueden brindarte beneficios a largo plazo.

MÁS BENEFICIOS PARA LA SALUD

Agregar más frutas y verduras a una dieta saludable es paso poderoso hacia una vida más larga y saludable. Esto puede ayudar a:

- Manejar el peso
- Controlar la presión arterial
- Reducir el riesgo de algunos tipos de cáncer, como cáncer de colon
- Reducir el riesgo de problemas de salud crónicos, como diabetes
- Contribuir a una digestión saludable



4



Revisa la información de la diapositiva.

Di lo siguiente: Las frutas y verduras naturalmente tienen un bajo contenido de grasas saturadas y calorías. Contienen vitaminas A, C y K, además de folato, magnesio y potasio. Son una gran fuente de fibra dietética, la cual ha demostrado que reduce el riesgo de padecer cáncer de colon.

NECESIDAD DE LA COMUNIDAD

Sin embargo, la *mayoría* de nosotros no come suficientes frutas y verduras como para satisfacer las necesidades de nuestro organismo:

- **Alrededor del 75%** de la población estadounidense tiene un patrón de alimentación que incluye pocas frutas y verduras.
- **Solo 1 de cada 10** adultos cumplen con las recomendaciones para el consumo de frutas y verduras.
- Los hombres y los adultos jóvenes comen la menor cantidad de frutas y verduras.



5

Lee la diapositiva.

¿EN QUÉ CONSISTE UNA SOLA PORCIÓN DE FRUTA?

Los siguientes son ejemplos de una sola porción de fruta:



1 manzana mediana



½ aguacate mediano



1 banana pequeña



4 fresas grandes

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

6



Pídele a los participantes que consulten la guía “¿Qué es una porción? (frutas y verduras)”.

Lee la diapositiva.

Pregunta lo siguiente:

- ¿Cuántas tazas de frutas y verduras consumes cada día?
- ¿Te parece que una cantidad de 2 a 2½ tazas de frutas y verduras todos los días es mucho? ¿O está bien?
- Indícales que les proporcionarás algunos consejos respecto a maneras sencillas de aumentar la ingesta de frutas y verduras.

¿EN QUÉ CONSISTE UNA SOLA PORCIÓN DE VERDURAS?

Los siguientes son ejemplos de una sola porción de verduras:



5 a 8 floretes
de brócoli



Media batata
grande



6 zanahorias
bebé



1 taza de
espina cruda

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

7



Pídele a los participantes que consulten la guía “¿Qué es una porción? (frutas y verduras)”.

Lee la diapositiva.

Pregunta lo siguiente:

- ¿Cuántas tazas de frutas y verduras consumes cada día?
- ¿Te parece que una cantidad de 2 a 2½ tazas de frutas y verduras todos los días es mucho? ¿O está bien?
- Indícales que les proporcionarás algunos consejos respecto a maneras sencillas de aumentar la ingesta de frutas y verduras.

CONSEJOS ÚTILES PARA OBTENER LOS MEJORES RESULTADOS

- Las verduras frescas, congeladas, enlatadas y secas cuentan todas para tus porciones diarias.
- Haz que la mitad del plato sean frutas y verduras.
- Elige frutas y verduras enteras cuando sea posible.
- Intenta comer una variedad de verduras.
- Busca frutas que estén envasadas en su propio jugo y jugo de fruta 100% natural sin azúcar añadido.
- Busca vegetales enlatados bajos en sodio o sin sal añadida y jugo de verdura 100% natural sin sal añadida.



8



Revisa la información de la diapositiva.

Di lo siguiente: Recuerda que las frutas y verduras enteras son más llenadoras y te proporcionan más fibra dietética (la cáscara y la pulpa) que los jugos.

PUNTO 2: Adopta formas de incluir una variedad de frutas y verduras en tus comidas y bocadillos diarios.

Remójalas en salsa, bébelas, congéalalas

- Pica verduras crudas en trozos pequeños y remójalas en hummus o en un aderezo de ensalada bajo en grasas.
- Bebe batidos de frutas y verduras de todos los colores.
- Congela jugo de fruta 100% natural en una bandeja de cubos de hielo para hacer minipaletas.
- Congela frutas (como uvas o rodajas de banana) para obtener una delicia refrescante.



9



Revisa la información de la diapositiva.

AGREGADOS SENCILLOS A CADA COMIDA

Busca maneras fáciles de agregar frutas y verduras a cada comida, como:



Desayuno

- Añade bananas, pasas o frutos rojos a tus cereales.
- Come verduras picadas con huevos o papas.



Almuerzo

- Come una fruta en lugar de papas fritas.
- Agrega verduras en rodajas a tu sándwich.



Cena

- Mezcla frutas picadas con hojas verdes para ensalada.
- Agrega guisantes cocidos a la pasta con queso.

10



Después de la sección de desayuno, di lo siguiente: Podrías intentar agregar cebollines, pimientos rojos o verdes, o espinaca picada a los huevos, o bien papas.

Después de la sección de almuerzo, di lo siguiente: Los pepinos, tomates, aguacates y champiñones son buenas opciones para agregar a tu sándwich (¡asegúrate de hacer tu sándwich con pan integral!).

Después de la sección de cena, di lo siguiente: Agrégale a tu pizza verduras, ralla calabaza o zanahorias e incorpóralas a las salsas para pasta o a las sopas, y finaliza tu cena con un plato de verduras al vapor o al microondas.

DESAFÍATE A COMER ALIMENTOS CON MÁS COLORES

ROJO Y ROSA	NARANJA Y AMARILLO	VERDE	BLANCO	AZUL Y MORADO
Remolachas	Calabaza bellota	Espárragos	Bananas	Moras
Frambuesas	Albaricoques	Brócoli	Coliflor	Arándanos
Manzanas rojas	Melón cantalupo	Col berza	Champiñones	Berenjena
Pimiento morrón rojo	Zanahorias	Frijoles verdes	Cebolla	Higos
Fresas	Naranjas	Pimiento morrón verde	Chirivías	Jugo de uva
Tomates	Duraznos	Col rizada	Papas	Ciruelas
Sandía	Batatas	Espinaca	Nabos	Repollo morado

11



Revisa la información de la diapositiva.

Recuérdale al grupo que es importante “comer los colores del arcoíris”. Comer una variedad de colores proporciona una gran cantidad de nutrientes.

Pregunta lo siguiente: ¿Hay algún color que les sea sencillo de incorporar?

VIDEO: **Agrega más color a tu vida**



12



NOTA DE PREPARACIÓN: Antes del programa, revisa la lista de recursos de esta lección. Revisa la URL para ver el video “Agregar más color”. Si no vas a tener conexión a Internet, descarga el video de YouTube con antelación en tu computadora. O bien, omite esta diapositiva.

Este video solo está disponible en inglés.

Reproduce el video: <https://www.youtube.com/watch?v=DPF5LGzUwR>

ÚNETE AL MOVIMIENTO HEALTHY FOR GOOD

Obtén información científica para motivarte.

Healthy for Good™ es un movimiento para inspirarte a llevar una vida más saludable dando un pequeño paso a la vez.

Visita heart.org/healthyforgood para buscar sugerencias, videos y recetas.



Revisa la información de la diapositiva.

PUNTO 3: Toma medidas para mejorar el acceso

Las frutas y las verduras son esenciales para una buena salud, pero no todos tienen acceso a estas.

En muchas comunidades urbanas y rurales, las tiendas de la esquina, las tiendas de autoservicio, las bodegas y las gasolineras son los únicos lugares donde se puede comprar alimentos. Estas tiendas pueden tener opciones limitadas o vender productos frescos a precios muy altos.



14



Revisa la información de la diapositiva.

Recuérdale al grupo que todas las formas de frutas y verduras cuentan en el total diario: frescas, congeladas, enlatadas y deshidratadas. Aquellas personas que viven en áreas con menos acceso deben comprar lo que está disponible. Escurre y enjuaga la fruta enlatada para disminuir la cantidad de azúcar añadido. Haz lo mismo con las verduras enlatadas para reducir la cantidad de sodio.

NECESIDAD DE MEJORAR EL ACCESO

En general, la frecuencia con la que comemos frutas y verduras depende de si podemos comprarlas en las tiendas locales.

El acceso a alimentos saludables en el vecindario es una preocupación creciente. La falta de acceso tiene un efecto profundo en la calidad de la dieta.



15



Lee la información de la diapositiva.

Di lo siguiente: Las personas que viven en áreas con menos acceso a alimentos saludables, como frutas y verduras, regularmente enfrentan problemas con el transporte y deben realizar viajes largos a supermercados y centros comerciales. Sus vecindarios cuentan con muchos restaurantes de comida rápida y tiendas de conveniencia, que ofrecen opciones menos saludables.

¿DE QUÉ MANERA ESTÁ AYUDANDO EL APOYO DE LA AHA?

La AHA apoya políticas que:

- Aumentan la disponibilidad y el acceso a frutas, las verduras y otros alimentos nutritivos en todas las comunidades.
- Mejoran la disponibilidad de alimentos en las escuelas, los entornos de cuidado infantil y educación, y los lugares públicos.



16



La American Heart Association convoca a las comunidades de todo el país para que realicen lo siguiente:

- Apoyen las políticas estatales y locales que aumentan el acceso a alimentos y bebidas saludables, disminuyen el acceso a alimentos y bebidas poco saludables, facilitan la alimentación saludable e impulsan la innovación de la industria para mejorar los alimentos y bebestibles que necesitamos.
- Apoyen las políticas que mejoran la disponibilidad de alimentos y bebidas en las escuelas, los entornos de cuidado infantil y educación, y los lugares públicos.
- Mejoren el acceso al agua y su seguridad en escuelas.

TOMA MEDIDAS EN TU COMUNIDAD

1. **Comunícate con los líderes de tu ciudad y estado** para contarles cómo es el acceso a alimentos en tu comunidad.
2. **Busca formas de difundir información sobre programas de asistencia nutricional**, como el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP), el Programa para Mujeres, Infantes y Niños (WIC) y comidas escolares
3. **Evalúa la disponibilidad y asequibilidad de las frutas y las verduras frescas, congeladas y enlatadas ofrecidas por los tiendas minoristas locales.** Crea una petición para solicitar más variedad, mejorar la asequibilidad o abogar por una mejor señalización/ubicación.



Revisa la información de la diapositiva.

TOMA MEDIDAS EN TU COMUNIDAD

4. **Reúnete con un representante de un programa de actividades extracurriculares o un programa de cuidado infantil** para analizar la posibilidad de servir más frutas y verduras como bocadillos.
5. **Organiza una campaña de cartas dirigidas a los líderes estatales y solicita una reunión con ellos.**
Por ejemplo, solicita financiamiento para organizar un mercado de agricultores en una comunidad desfavorecida.
6. **Visita [HeartPowered.org](https://www.heartpowered.org)** y, luego, envía un mensaje a tu congresista para abogar por comidas más saludables en las escuelas.



18



Revisa la información de la diapositiva.

Pregunta lo siguiente: ¿Les interesan algunas de estas ideas de apoyo?

Diles a los participantes que las revisen en casa y consideren participar en la labor que realiza [Heartpowered.org](https://www.heartpowered.org)

LLAMADA A LA ACCIÓN

- Agrega más color, textura crocante y sabor con productos agrícolas.
- Adopta formas de incluir una variedad de frutas y verduras en tus comidas diarias.
- Toma medidas para ayudar a mejorar el acceso a frutas y verduras para todos.
- Manténnos informados:       Sigue a **@AmericanHeart** en las redes sociales y envíanos un mensaje directo para contarnos cómo te está yendo.



19



Lee la información de la diapositiva.

Gracias a todos por venir.