

Come de forma inteligente con frutas y verduras



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



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.



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



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.

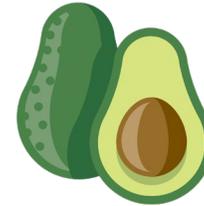


¿EN QUÉ CONSISTE UNA SOLA PORCIÓN DE FRUTA?

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)

¿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
espinaca cruda

Cantidad diaria recomendada de verduras:

2 a 2½ tazas (4 a 5 porciones)

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.



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.



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.

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

VIDEO: **Agrega más color a tu vida**



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.



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.



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.



¿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.



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.



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.



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](https://www.instagram.com/AmericanHeart) en las redes sociales y envíanos un mensaje directo para contarnos cómo te está yendo.

