

# Coma Más Frutas y Verduras

## 1. ¿Por qué tengo que comer frutas y verduras?

Las frutas y verduras pueden ayudar a disminuir el riesgo de contraer cáncer, y otras enfermedades crónicas. Son una buena fuente de vitaminas, minerales y fibra. Además son muy bajas en grasas y calorías.

## 2. ¿Cuántas frutas y verduras necesito comer al día?

La cantidad diaria que debe comer depende de su edad, sexo y de su actividad física. Para obtener la cantidad apropiada para usted visite: [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)

## 3. ¿Cómo puedo agregar más frutas y verduras a mis comidas?

- Agregue plátanos, bayas o manzanas a su cereal durante el desayuno.
- Agregue brócoli, tomates y champiñones a sus huevos revueltos o a su omelet.
- Agregue lechuga, tomates y pepinos a su sándwich, envoltura de tortilla, o burrito.
- Agregue calabacitas, zanahorias, frijoles, y pimiento rojo a sus sopas y guisados.

## 4. ¿Qué alimentos hay en el grupo de las verduras?

- **Verduras verde oscuros:** Bok choy (repollo chino), brócoli, acelgas, lechuga de hojas oscuras, col rizada, espinacas
- **Frijoles y legumbres:** Frijoles de ojo negro, frijoles negros, garbanzos, lentejas, frijoles de soya, chícharos
- **Verduras con almidón:** Elotes, habas, papas, plátano macho
- **Verduras rojas y naranjas:** Calabazas, zanahorias, camotes, tomates
- **Otras verduras:** Espárragos, aguacate, betabel, repollo, coliflor, apio, berenjena

## 5. ¿Qué alimentos hay en el grupo de las frutas?

- **Más comunes:** Manzana, plátano, uva, durazno, naranja
- **Melones:** Melón, melón verde, sandía
- **Bayas:** Arándano azul, frambuesa, fresa
- **Jugo 100%:** Naranja, manzana, uva, piña

## 6. ¿Son las frutas y verduras enlatadas saludables?

Los productos enlatados pueden ser parte de una alimentación saludable. Elija verduras “bajas en sal (sodio)”. Compre frutas enlatadas en su propio jugo o almíbar bajo en calorías.



## Más Consejos

- Llene la mitad de su plato con frutas y verduras.
- Coma una variedad de frutas y verduras cada día.
- Lave las frutas y verduras antes de comerlas.
- Separe las frutas y verduras de las carnes, aves y mariscos crudos. Use utensilios diferentes para las carnes crudas y cocidas.
- Compre frutas y verduras cuando están en temporada.

## Más Información

U.S. Department of Agriculture  
[www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)

Centers for Disease Control and Prevention  
[www.cdc.gov/nutrition/everyone/fruitsvegetables/](http://www.cdc.gov/nutrition/everyone/fruitsvegetables/)

Los Angeles County Nutrition and Physical Activity Program  
[www.publichealth.lacounty.gov/nutrition](http://www.publichealth.lacounty.gov/nutrition) o llame al (213) 351-7889

CDIP-NUT-0014-02 (01/28/14)