



Realidades de Nutrición

10 Maneras de Incrementar el Consumo de Frutas y Vegetales

¿Porque debería de incrementar el consumo de frutas y vegetales?

Las frutas y vegetales proveen una extensa línea de vitaminas y minerales. Estos incluyen fibra y fitoquímicos que el cuerpo necesita para mantener buena salud y reducir el riesgo de cáncer y enfermedades del corazón. Es recomendable consumir 2 tazas de frutas y 2 ½ tazas de vegetales al día.

LOS SIGUIENTES 10 PASOS LE AYUDARAN A ALCANSAR SU META!



- 1. Aumente el sabor:** Use salsas y aderezos bajos en calorías para comer con sus vegetales.
- 2. Rellene su sándwich:** Agregue extra vegetales a su sándwich. Esto hará su comida más grande y mantenerlo a usted satisfecho por más tiempo
- 3. Vegetales congelados son más económicos:** Use vegetales congelados en las pastas, arroz, omelet. Estos contienen los mismos nutrientes y calidad que los vegetales frescos.
- 4. Esconda sus vegetales:** Puré de cualquier vegetal agréguelo entre la carne molida, pollo, o carne de pavo; nadie lo notará!
- 5. Haga una pizza saludable:** Corte sus vegetales favoritos y úselos como ingredientes en la pizza.
- 6. Mejore su cereal:** Agregue frutas frescas o secas, como pasas o fresas, a su cereal de la mañana.
- 7. Haga un licuado:** Saludable de frutas usando frutas frescas o congeladas, con leche, yogur bajo en grasa, o jugo de naranja y hielo.
- 8. Hágalo fácil al cortar:** Tome el tiempo para cortar la fruta y hacer una ensalada de fruta.
- 9. Tome su fruta:** Tome un vaso de jugo de (4-6 onzas) con su desayuno.
- 10. Haga bocadillos saludables:** Meriende frutas y vegetales. Son fáciles de llevar y comer fuera de casa.



Ask the Dietitian
Condado de Los Ángeles,
Salud Pública Programa de Nutrición
www.lapublichealth.org/nutrition

