



## Realidades de Nutrición

# Coma Más Frutas y Vegetales

### ¿Por Qué Comer Más Frutas y Vegetales?

Las frutas y vegetales son fuentes naturales ricas en vitaminas, minerales, fibra alimenticia y son bajas en calorías.

Una nueva investigación demuestra que las Personas que comen 2 ½ tazas o más de vegetales y 2 tazas de frutas cada día, tienen un riesgo mucho más bajo de contraer serios problemas de salud que la gente que come menos de lo recomendado al día.

### Aquí hay algunas ideas para prevenir:

- **Ataque al Corazón:** Las personas que comen más frutas y vegetales tienen un 30% menos de riesgos de un ataque prematuro del corazón. Las frutas y vegetales pueden bajar el nivel de colesterol de la sangre reduciendo la acumulación de placas grasosas que causan ataques al corazón.
- **Ataque al Cerebro:** Las frutas y los vegetales ayudan a controlar la presión arterial alta y a reducir coágulos peligrosos en la sangre.
- **Cáncer:** Muchos estudios demostraron que comiendo 5 o más frutas y vegetales reduce la mitad de los riesgos de ciertos cánceres, del pulmón, estómago, páncreas y colon, la mayoría son reducidos con una alimentación alta en frutas y vegetales.
- **Diabetes:** Las frutas y vegetales pueden ayudar a mantener el azúcar baja en la sangre y controlar la diabetes.
- **Obesidad:** Las frutas y vegetales le ayudan a sentirse bien y a controlar su peso.



### Bocadillos Divertidos De Frutas:

La próxima vez que tenga antojo de algo dulce, elija frutas!!

**Paletas de fruta.** Para paletas o helados nutritivos, congele jugos de frutas (mango, piña o naranja) en envases para hielo o vasos de papel con palillos de madera.

### **Plátanos Congelados.**

Introduzca un palillo de madera en medio de un plátano sin cáscara y cortado por mitad. Sumerja el plátano en yogur bajo en grasa, y después en cereal de hojuelas de maíz molido. Envuelva y congele.

**Rebanadas de plátano.** Corte los plátanos en rodajas delgadas, póngalas separadas en una charola de hornear y tápelas. Congele y sívalos congeladas. Nota: la misma técnica para otras frutas, como, uvas o berries, sin semillas.

**Yogur con frutas.** Sirva fruta cortada con yogur bajo en grasa.



Ask the Dietitian

Condado de Los Angeles

Salud Pública Programa de Nutrición

[www.lapublichealth.org/nutrition](http://www.lapublichealth.org/nutrition)