

RIGHT BITE

SU BOLETÍN PARA
COMER MEJOR

ELIJA CONSENTIRSE CORRECTAMENTE | FCS541SP



CONSIENTASE USTED MISMO

Las frutas y verduras proporcionan nutrientes para un cuerpo saludable. Las personas que comen más frutas y verduras como parte de una dieta saludable, en general, es probable que tenga un menor riesgo de algunas enfermedades tal como enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2 y ciertos cánceres. Una dieta rica en frutas y verduras puede disminuir la pérdida ósea y reducir el riesgo de desarrollar cálculos renales. Comer alimentos como frutas y verduras bajas en calorías en lugar de otros alimentos con alto contenido calórico puede reducir el total de calorías que come.

¿SABÍAS QUE?

Sólo alrededor de 1 de cada 4 adultos come la cantidad recomendada de frutas y verduras al día. Sólo 1 de cada 5 de los niños comen el monto recomendado.

RECOGIENDO DE LOS PRODUCTOS

Seleccione productos frescos que estén crujientes, regordetes, de colores brillantes y todavía pesado (todavía lleno de agua).

De conformidad con 7 CFR § 15.3, la División de Agricultura del Sistema de la Universidad de Arkansas ofrece todos sus programas y servicios de Extensión e Investigación (incluido el empleo) sin distinción de raza, color, sexo, origen nacional, religión, edad, discapacidad, estado civil o de veterano, información genética, preferencia sexual, embarazo o cualquier otro estado legalmente protegido, y es una institución que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).

AGREGUE MÁS A SU DIETA

Aquí hay algunas ideas fáciles para agregar más frutas y verduras en su día.

- ✦ Agregue frutas a su cereal.
- ✦ Coma fruta durante el día. Agarre una manzana, banana o uvas al salir de la puerta.
- ✦ Coma una ensalada grande para el almuerzo.
- ✦ Haga aproximadamente la mitad de su plato de frutas y verduras.
- ✦ Meriende vegetales crudos con un aderezo saludable bajo en grasas o sin grasa.
- ✦ Coma dos verduras con la cena y coma fruta de postre.



CONOZCA SUS NÚMEROS

Para comer la cantidad adecuada de frutas y verduras, es importante que sepa cuánto necesita cada día. Los gráficos a continuación reflejan las necesidades diarias.

NIÑAS

EDAD	FRUTAS	VEGETALES
12-23 meses	1/2-1 taza	2/3-1 taza
2-4 años	1-1.5 tazas	1-2 tazas
5-8 años	1-2 tazas	1.5-2.5 tazas
9-13 años	1.5-2 tazas	1.5-3 tazas
14-18 años	1.5-2 tazas	2.5-3 tazas

NIÑOS

EDAD	FRUTAS	VEGETALES
12-23 meses	1/2-1 taza	2/3-1 taza
2-4 años	1-1.5 tazas	1-2 tazas
5-8 años	1-2 tazas	1.5-2.5 tazas
9-13 años	1.5-2 tazas	2-3.5 tazas
14-18 años	2-2.5 tazas	2.5-4 tazas

MUJERES

EDAD	FRUTAS	VEGETALES
19-30 años	1.5-2 tazas	2.5-3 tazas
31-59 años	1.5-2 tazas	2-3 tazas
60+ años	1.5-2 tazas	2-3 tazas

HOMBRES

EDAD	FRUTAS	VEGETALES
19-30 años	2-2.5 tazas	3-4 tazas
31-59 años	2-2.5 tazas	3-4 tazas
60+ años	2 tazas	2.5-3.5 tazas