

# Consejos para comer más frutas y verduras

## Tips for Eating More Fruits and Vegetables

### Why is including more fruits and vegetables in my diet important?

Fruits and vegetables are full of essential vitamins, minerals, antioxidants, and fiber that may help protect you from chronic diseases. People who eat more fruits and vegetables have lower risks for chronic diseases, such as high blood pressure, diabetes, and heart disease.

Also, fruits and vegetables are low in calories and high in fiber. Substituting fruits and vegetables for higher-calorie foods can be a part of a successful weight loss plan.



### ¿Por qué es importante incluir más frutas y verduras en mi dieta?

Las frutas y las verduras están repletas de vitaminas, minerales, antioxidantes y fibras esenciales que pueden ayudar a prevenir enfermedades crónicas. Las personas que consumen más frutas y verduras tienen menos riesgo de sufrir enfermedades crónicas, como

hipertensión arterial, diabetes y cardiopatías.

Además, las frutas tienen un bajo contenido de calorías y son altas en fibra. Sustituir alimentos altos en calorías por frutas y verduras puede formar parte de un plan exitoso para bajar de peso.

### How many fruits and vegetables should I eat?

#### Fruit

Aim for **2 to 4 servings** of fruit each day.

1 serving of fruit =

- 1 cup fresh melon, raspberries, or strawberries

### ¿Cuántas frutas y verduras debería comer?

#### Frutas

Consuma **2 a 4 porciones** de fruta todos los días.

1 porción de frutas =

- 1 taza de melón, frambuesas o fresas frescas



**THE OHIO STATE UNIVERSITY**

WEXNER MEDICAL CENTER

wexnermedical.osu.edu

- $\frac{3}{4}$  cup fresh pineapple, blueberries, or blackberries
- $\frac{1}{2}$  cup fresh grapes
- 1 small fresh fruit, such as an apple, orange, kiwi, or nectarine
- 1 medium peach
- $\frac{1}{2}$  of a large piece of fruit, such as banana, grapefruit, pear, or mango
- 2 tablespoons dried fruit
- $\frac{1}{2}$  cup (4 ounces) fruit juice with no sugar added - be careful to not drink too much or too often as fruit juice has no fiber and has as much sugar as soda pop or soft drinks!
- $\frac{3}{4}$  de taza de piña, arándanos o moras frescas
- $\frac{1}{2}$  taza de uvas frescas
- 1 fruta fresca pequeña, como una manzana, naranja, kiwi o nectarina.
- 1 melocotón mediano
- $\frac{1}{2}$  fruta grande, como plátano, toronja, pera o mango
- 2 cucharadas de frutas secas
- $\frac{1}{2}$  taza (4 onzas) de jugo de fruta sin azúcar añadida; ¡recuerde no beber demasiado jugo ni muy a menudo, ya que el jugo de fruta no tiene fibra y tiene la misma cantidad de azúcar que las gaseosas o los refrescos!

## Vegetables

Aim for **3 to 5 servings** of vegetables each day. Choose nonstarchy vegetables more often.

Examples of starchy vegetables include potatoes, beans, corn, and peas.

Examples of nonstarchy vegetables include:

- Artichoke
- Asparagus
- Bean sprouts
- Beets
- Broccoli
- Brussels sprouts
- Cabbage
- Carrots
- Cauliflower
- Celery
- Cucumber
- Green or yellow beans
- Leafy greens (spinach, romaine, kale, bok choy, Swiss chard, mustard greens)



## Verduras

Consume **3 a 5 porciones** de verdura todos los días. Prefiera las verduras sin almidón con mayor frecuencia.

Ejemplos de verduras con almidón son las papas,

los frijoles, el maíz y los chícharos.

Ejemplos de verduras sin almidón son, entre otros:

- Alcachofa
- Espárrago
- Brotes de frijol
- Remolacha
- Brócoli
- Coles de Bruselas
- Repollo
- Zanahoria
- Coliflor
- Apio
- Pepino
- Habichuelas o frijoles amarillos
- Verduras de hojas verdes (espinaca, lechuga romana, col rizada, col china, acelga, hojas de mostaza)

- Mushrooms
- Onions
- Peppers
- Radish
- Snow peas
- Sugar snap peas
- Tomatoes
- Turnips
- Yellow squash
- Zucchini

1 serving of vegetables =

- 1 cup raw vegetables
- ½ cup cooked vegetables
- 2 cups raw leafy greens
- 1 cup cooked leafy greens
- ½ cup vegetable juice

Tip: An easy way to eat enough fruits and vegetables each day is to fill half of your plate with fruits and nonstarchy vegetables at meal times.

- Champiñones
- Cebollas
- Pimientos
- Rabano
- Chícharos chinos
- Chícharos dulces
- Tomates
- Nabo
- Calabaza amarilla
- Calabacín

1 porción de verduras =

- 1 taza de verduras crudas
- ½ taza de verduras cocidas
- 2 tazas de hojas verdes crudas
- 1 taza de hojas verdes cocidas
- ½ taza de jugo de verduras

Consejo: Una forma fácil de comer la cantidad suficiente de frutas y verduras es llenar la mitad del plato con frutas y verduras sin almidón en las comidas.

## Choose fruits and vegetables of different colors

To get a healthy variety, think color. There are 5 colors of fruits and vegetables: white, red, yellow/orange, blue/purple, and green. Each color offers different nutrients.

Try to include fruits and vegetables of different colors in your diet. For more variety, try new fruits and vegetables often.



## Prefiera frutas y verduras de diferentes colores

Para obtener una variedad saludable de frutas y verduras, preste atención a los colores. Hay 5 colores de frutas y verduras: blanco, rojo, amarillo o naranja, azul o morado, y verde. Cada color tiene distintos nutrientes.

Trate de incluir frutas y verduras de diferentes colores en su dieta. Para obtener más variedad, pruebe nuevas frutas y verduras regularmente.

## Ways to increase fruits and vegetables in your diet

- Store ready to eat, cut up fruits and vegetables in clear containers at eye level in your refrigerator. They will be the first thing you see and eat.
- Stock your refrigerator, freezer, and pantry with fruits and vegetables. Fresh is often best, but frozen, canned, and dried varieties can be healthy and convenient.
  - **Frozen** fruits and vegetables are harvested at peak ripeness and frozen right away. They are just as healthy as fresh, but can last 3 months or more!
  - **Canned** vegetables can be high in salt, so look for versions that say “low sodium” or “no salt added”. This is very important if you have high blood pressure or heart failure. When shopping for canned fruit, avoid fruit canned in heavy syrup. Look for fruit in its own juice instead for fewer calories.
  - **Dried** fruits, vegetables, and beans are great options. Try to get dried foods with only one ingredient: the fruit or vegetable itself!
- Buy precut or prepared fruits and vegetables to decrease your work. For example, bagged lettuce mixes and precut fresh fruits and vegetables. If you are on a budget, it is often cheaper to buy whole and do the preparation yourself. Another tip is to buy produce that’s in season to get the best deal. You can also shop at your local farmer’s market for fresh produce.

## Formas de aumentar el consumo de frutas y verduras en su dieta

- Almacene las frutas y verduras cortadas y listas para consumir en recipientes transparentes a la altura de los ojos en el refrigerador. Será lo primero que encontrará y comerá.
- Abastezca su refrigerador, su congelador y su despensa con frutas y verduras. Frescas a menudo son mejores, pero congeladas, enlatadas y secas pueden ser saludables y convenientes.
  - Las frutas y verduras **congeladas** se cosechan maduras y se congelan de inmediato. Son igual de saludables que las frescas, ¡pero pueden durar 3 meses o más!
  - Las verduras **enlatadas** pueden tener un alto contenido de sal, así que prefiera opciones que digan “bajo en sodio” o “sin sal agregada”. Esto es muy importante si tiene hipertensión o insuficiencia cardíaca. Cuando compre fruta enlatada, evite la fruta con un jarabe espeso. En su lugar, prefiera la fruta en su propio jugo para consumir menos calorías.
  - Las frutas, las verduras y los frijoles **secos** son excelentes opciones. Trate de comprar alimentos secos con solo un ingrediente: ¡la fruta o la verdura en sí!
- Compre frutas y verduras precortadas o preparadas para disminuir el trabajo. Por ejemplo, las mezclas de lechuga en bolsas y la fruta y verdura frescas precortadas. Si su presupuesto es limitado, por lo general es más económico comprarlas enteras y prepararlas usted mismo. Otro consejo es comprar productos de la estación para obtener mejores precios. También puede comprar en el mercado local de productos frescos.

- Add extra fruits and vegetables to salads, sandwiches, pasta dishes, soups, pizza, smoothies, etc.
- Make the effort to have fruits and/or vegetables at every meal!

## Easy and healthy preparation methods

- Use a microwave oven to shorten the time for cooking potatoes or frozen vegetables. You can easily steam vegetables in the microwave in just a few minutes.
- Create a meatless meal using fruits and vegetables. Grilled portabella mushrooms and eggplant are good options. Also, beans and lentils provide protein. Fresh or grilled fruit with yogurt dip is a tasty addition.
- Grilling and roasting brings out great flavor in vegetables. Try green beans, beets, potatoes, peppers, zucchini, cauliflower, carrots, onions, asparagus, and Brussels sprouts. The possibilities are endless!

To roast vegetables:

1. Preheat oven to 400 degrees F.
2. Wash and dry vegetables.
3. Cut into pieces that are roughly the same size.
4. Coat a baking sheet and vegetables with a small amount of oil or cooking spray. Add seasonings if desired, such as garlic powder, onion powder, paprika, black pepper, rosemary, thyme, or lemon juice. Mix different seasonings together to find a flavor you like. Seasonings can be added before or after cooking.

- Añada frutas y verduras adicionales a sus ensaladas, sándwiches, platos de pasta, sopas, pizza, batidos, etc.
- ¡Haga el esfuerzo de consumir frutas o verduras en cada comida!

## Métodos de preparación fáciles y saludables

- Utilice un microondas para disminuir el tiempo de cocción que necesitan las papas o las verduras congeladas. Puede cocinar fácilmente verduras al vapor en el horno de microondas en apenas unos minutos.
- Prepare una comida sin carne con frutas y verduras. Los champiñones Portobello y las berenjenas a la parrilla son grandes opciones. Además, los frijoles y las lentejas aportan proteínas. La fruta fresca o a la parrilla con salsa de yogur es una opción sabrosa.
- Cocinar a la parrilla o a las brasas resalta el sabor de las verduras. Pruebe los frijoles verdes, remolachas, papas, pimientos, calabacines, coliflores, zanahorias, cebollas, espárragos y coles de Bruselas. ¡Las posibilidades son infinitas!

Para asar verduras:

1. Precaliente el horno a 400 grados F.
2. Lave y seque las verduras.
3. Córtelas en trozos que sean aproximadamente del mismo tamaño.
4. Cubra las verduras y la bandeja con una pequeña cantidad de aceite o aceite en aerosol para cocinar. Agregue condimentos si lo desea, como ajo en polvo, cebolla en polvo, páprika, pimienta negra, romero, tomillo o jugo de limón. Mezcle distintos condimentos para encontrar el sabor que más le gusta. Puede agregar los condimentos antes o después de cocinar.

5. Place in oven.
  6. Cooking times will vary for different vegetables. Vegetables are done when they are crisp. Check on your vegetables every 20 minutes and taste to determine the doneness you prefer.
5. Colóquelas en el horno.
  6. Los tiempos de cocción varían según cada verdura. Las verduras estarán listas cuando estén crujientes. Revise las verduras cada 20 minutos y pruébelas para determinar el punto de cocción de su preferencia.

## For more information

Visit [www.choosemyplate.gov/multilanguage-spanish](http://www.choosemyplate.gov/multilanguage-spanish) for more information about fruits and vegetables.

## Para obtener más información:

Visite [www.choosemyplate.gov/multilanguage-spanish](http://www.choosemyplate.gov/multilanguage-spanish) para obtener más información sobre frutas y verduras.

---

**Hable con su médico o equipo de atención médica si tiene alguna pregunta sobre su atención.**

**Talk to your doctor or health care team if you have any questions about your care.**

Para obtener más información sobre salud, visite [wexnermedical.osu.edu/patientedsp](http://wexnermedical.osu.edu/patientedsp) o comuníquese con la Biblioteca de Información sobre Salud, al 614-293-3707 o a [health-info@osu.edu](mailto:health-info@osu.edu).

For more health information, go to [wexnermedical.osu.edu/patiented](http://wexnermedical.osu.edu/patiented) or contact the Library for Health Information at 614-293-3707 or [health-info@osu.edu](mailto:health-info@osu.edu).