



5+ Porciones diarias
de frutas y verduras

Introduzca el concepto 5-4-3-2-1

Explique que hoy hablaremos de los motivos y las maneras de comer 5 o más porciones diarias de frutas y verduras

El mensaje 5-4-3-2-1 Go! fue desarrollado por el Consorcio para Reducir la Obesidad en los Niños de Chicago del Children's Memorial Hospital

★ **5+ porciones diarias de frutas y verduras**

- ★ 4 porciones diarias de agua
- ★ 3 porciones diarias de lácteos bajos en grasas
- ★ 2 horas o menos de tiempo diario delante de una pantalla
- ★ 1 hora o más de actividad física



Esta presentación forma parte del mensaje 5-4-3-2-1 y se concentrará en el 5, que es 5 porciones diarias de frutas y verduras.

Beneficios de comer frutas y verduras

- ◆ Provee vitaminas, minerales y fibra
 - ◇ Sistema inmunitario
 - ◇ Regularidad
- ◆ Ayuda a mantener y/o bajar de peso



Éstos son algunos de los numerosos beneficios de comer frutas y vegetales.

Proveen muchas vitaminas, minerales, fitoquímicos y fibra que ayudan a apoyar su sistema inmunitario para que sea menos probable que se enferme. También proveen mucha fibra que ayuda a evitar el estreñimiento, mantener la regularidad y prevenir el cáncer de colon.

Ref: www.5aday.gov and

The Health Benefits of Fruits and Vegetables. Produce for Better Health Foundation, 2002.

Beneficios de comer frutas y verduras

- ★ Reduce el riesgo de enfermedades:
 - ✧ Enfermedad del corazón
 - ✧ Presión sanguínea alta
 - ✧ Diabetes tipo II
 - ✧ Ciertos cánceres



Los nutrientes de las frutas y las verduras ayudan a prevenir muchas enfermedades graves. Estos nutrientes ayudan a reducir el riesgo de la enfermedad del corazón, la presión sanguínea alta, la diabetes tipo II y los cánceres, incluidos los de pulmón, seno, colon y estómago.

¿Cuántas frutas y verduras necesitamos comer?

Para niños de 2-6 años: 5+ porciones diarias

Para niños mayores, niñas adolescentes y mujeres: 7+ porciones diarias

Para niños adolescentes y hombres: 9+ porciones diarias



Las recomendaciones para la cantidad de frutas y verduras que debe comer una persona se basan en el tamaño y el nivel de actividad de la persona.

Por ejemplo, los niños que son muy pequeños no necesitan comer tantas porciones de frutas y verduras cada día como los adolescentes o los adultos. Los niños pequeños deben comer 5 o más porciones cada día.

No es necesario preocuparse respecto de tomar demasiadas frutas o verduras, siempre que el niño coma una variedad de tipos diferentes.

¿Qué es una porción de frutas o verduras?

Reglas generales

- ★ Varían por edad y tamaño corporal
- ★ Fruta o verdura entera
 - ◇ Trozo de fruta del tamaño de su puño



Entonces, ¿qué es una porción?

Una porción es más pequeña de lo que se podría imaginar, y puede variar de acuerdo con su tamaño y actividad física. Si las frutas y verduras están cortadas o cocidas, una porción debería caber en la palma de su mano. Si la frutas y verduras están enteras, una porción es el tamaño de su puño.

Si va a comer una fruta o verdura entera, como una manzana o tomate, entonces una porción sería el tamaño de su puño. Los niños de muy poca edad son muy pequeños, entonces una porción es más pequeña para ellos.

¿Qué es una porción?

Datos específicos para adultos y niños mayores

- ★ 6 oz de jugo 100%
- ★ Una taza de ensalada de hojas de verduras crudas
- ★ ½ taza de frutas o verduras cocidas/cortadas
- ★ ½ t de habas o arvejas cocidas
- ★ ¼ t de frutas secas



Estas son las medidas estándar de las porciones.

Tenga en cuenta que para el jugo, una porción no es un vaso lleno de 8 onzas. Es solamente ¾ de un vaso, o 6 onzas.

Las ensaladas de verduras de hoja son sueltas, entonces 1 taza es una porción.

Se obtiene una porción con tan sólo media taza de frutas y verduras cocidas o cortadas.

Y como la fruta seca es concentrada, sólo se necesita ¼ de taza, o 1 oz, para tener una porción.

Fruta: Entera vs. exprimida



- ◆ Entera es mejor que exprimida
 - ◇ Retiene la fibra
 - ◇ Jugo: más calorías pero menos saciedad
- ◆ Jugo 100% o con calorías reducidas
 - ◇ Máximo de un vaso de 6 onzas por día



¿Entonces está bien beber las frutas y verduras en forma de jugo? La respuesta es que mientras que el jugo provee nutrientes, no es tan beneficioso como la fruta en su forma entera.

Las frutas y verduras enteras (incluidas las cortadas o cocidas) retienen la fibra que se elimina al exprimir las. Piense en la cáscara de una manzana o la pulpa de una naranja.

Además, el jugo tiende a proveer más calorías por porción que la fruta entera, pero no sacia tanto. Por lo tanto, cuando se bebe jugo es fácil consumir más calorías de las necesarias para mantener un peso saludable.

Si sirve jugo, tome solamente un vaso de 6 onzas por día, y asegúrese de que sea 100% jugo. Si compra jugo con calorías reducidas, asegúrese de que sea un jugo casi 100%, pues muchas bebidas de jugos contienen solamente 15% o menos de jugo. Cuando hay tan poco jugo, no cuenta para las 5 porciones al día.

¿Qué frutas y verduras debo comer?

- ★ Diferentes frutas y verduras tienen diferentes "potencias"
 - ✧ Los colores oscuros son generalmente "más potentes"
- ★ **La variedad** es lo más importante
 - ✧ Vitaminas
 - ✧ Minerales
 - ✧ Fibra



Ahora que hemos hablado de la cantidad que debería comer, veamos qué frutas y verduras debería comer. ¿Algunas frutas y verduras son mejores que otras? La respuesta es que las diferentes frutas y verduras tienen diferentes cantidades de nutrientes. Por ejemplo, las naranjas tienen mucha vitamina C. y una buena cantidad de potasio, las bananas tienen mucho potasio, las zanahorias tienen mucha vitamina A y una buena cantidad de potasio, y la espinaca es una buena fuente de hierro. Las frutas y verduras de colores más oscuros tienden a tener más nutrientes.

Lo importante es tener una variedad de frutas y verduras diferentes cada día.

Tal vez haya oído decir que es posible enfermarse de comer demasiadas frutas o verduras. Eso casi nunca es verdad. Puede ser verdad si tiene una alergia específica. Además, si come demasiado de cualquier alimento, puede provocarle una descompostura de estómago o darle dolor de estómago; esto incluye frutas y verduras.

Frescas vs. congeladas vs. enlatadas vs. secas

★ ¡Todas sirven para cumplir la meta de 5 por día!

★ Consejos útiles

◇ Elija a las que no tienen salsas

◇ Frutas enlatadas - en su jugo, no en almíbar

◇ Vigile la sal en las verduras enlatadas

◇ **Variedad**



Tal vez se pregunte si existe una diferencia entre frutas y verduras frescas, congeladas, enlatadas y secas. Si come una variedad de diferentes frutas y verduras en diferentes formas, entonces no necesita preocuparse respecto de que sean frescas o procesadas.

En realidad, a veces las verduras congeladas tienen más nutrientes porque se cortan y congelan cuando están más maduras. Los productos agrícolas frescos que compramos en la tienda a menudo se cortan antes de que maduren porque pasarán varios días de transporte antes de llegar a destino.

Aquí es importante tener en cuenta que, además de la variedad, hay que evitar los artículos que vienen con salsas agregadas que proveen sal y grasa extra. Además, si compra fruta enlatada, elija el tipo que se envasa en jugo, no en almíbar.

Multivitaminas vs. frutas y verduras

- ★ Las multivitaminas no son un sustituto
- ★ ¡Los alimentos enteros son mejores!



Si le resulta difícil obtener tantas frutas y verduras cada día, ¿la multivitamina compensará la diferencia? Definitivamente no

La multivitaminas, o tabletas de vitaminas/minerales individuales, no proveen el efecto combinado que existe en los alimentos. Nuestros organismos se crearon para absorber nutrientes de los alimentos, y las combinaciones naturales que se producen son más saludables para nosotros que tomar vitaminas o suplementos minerales.

Si desea a tomar una multivitamina, para complementar la nutrición proporcionada por los alimentos, puede hacerlo, siempre que su médico no tenga ninguna objeción.

La preparación importa

Bueno:

- ★ Frescas
- ★ Cocinar al vapor
- ★ Saltar/freír revolviendo
- ★ Al horno, asadas o a la parrilla

Malo:

- ★ Freír en aceite
- ★ Agregar grasa saturada
- ★ Usar fruta en almíbar

Moderación es lo

mejor:

- ★ Sal



Al preparar frutas y verduras para comer, recuerde que la manera de prepararlas es también importante. Comerlas crudas es generalmente lo mejor, pero otras formas de cocinar con poca grasa también son buenas. Para obtener la mejor nutrición y sabor conviene no cocinar demasiado. Las frutas y verduras que se cuecen hasta que pierden el color y se ablandan demasiado también pierden nutrientes.

Es mejor evitar freír en aceite, agregar mucha salsa o sal, y evitar las frutas enlatadas en almíbar espeso.



Comer cinco por día

la Variedad es clave

Cómo ayudar a sus hijos

★ La buena nutrición empieza temprano

✧ Embarazo

✧ Leche materna

✧ Alimentos sólidos en la primera infancia

★ Dé un buen ejemplo



¿Entonces cómo logra que sus hijos y su familia coman más frutas y verduras?

La buena nutrición empieza temprano. Los bebés reciben su alimento de sus madres durante el embarazo y cuando se amamantan. Si el bebé no es amamantado, dependerá de la fórmula para bebé al principio. Cuando los bebés empiezan a comer alimentos sólidos, aprenden lo que les gusta comer. Si no comen dulces, es más probable que se sacien con frutas y verduras.

Dé un buen ejemplo Si usted come bien, influirá a su familia para que siga su ejemplo.

Cómo ayudar a sus hijos

- ★ Tenga frutas y verduras en su casa
- ★ Aliente a los niños para que elijan en la tienda
- ★ Evite dar alimento como recompensa



Ofrezca frutas y verduras cortadas como refrigerio. A los niños les gustan los palitos de zanahoria, rodajas de pimientos, y palitos de apio.

Cuando su hijo va de compras con usted, déjelo elegir sus propias frutas o verduras. Esto lo acercará al alimento y le hará sentirse responsable de comerlo.

No use el alimento como recompensa de buen comportamiento o como una forma de alentar a su hijo para que coma. Hacer esto le da más valor al postre. Muchos niños aprenderán a saborear los alimentos si se los expone a éstos con bastante frecuencia. Tal vez necesite intentarlo 20 veces, pero ofrecerle un trocito y no ejercer presión para que el niño coma puede ayudar incluso al más remilgado a probar nuevos alimentos.

Comer el arco iris



- ★ Hágalo divertido
- ★ Elija diferentes colores de frutas y verduras para cada comida
 - ✧ Azul, verde, blanco, amarillo/naranja, rojo
- ★ Provee **variedad** y nutrientes diferentes



Una forma de alentar a comer frutas y verduras es convertirlas en un juego diario. Cada día invite a su familia a comer diferentes colores del arco iris en la frutas y verduras.

Hay una gran cantidad de frutas y verduras que pueden corresponder a cada color. Por ejemplo, el azul puede incluir ciruelas, col púrpura y berenjena. El verde incluye aguacate, manzanas verdes, peras, arvejas, espinaca y otras verduras de hoja, pimiento verde y brócoli. El blanco incluye bananas, coliflor, cebollas y jícama. El amarillo/naranja incluye naranja, piña, zanahoria, maíz, pimiento amarillo y zapallo amarillo. Y el rojo incluye de manzanas rojas, pimientos rojos, fresas, papas coloradas, cebollas coloradas, arándanos rojos y tomates.

Este método no sólo es divertido e interactivo, sino que también ayuda a estimular comer una variedad de frutas y verduras cada día.

Las frutas y las verduras son asequibles

- ★ Elija los productos de la estación
 - ◇ Maduros
 - ◇ Tienen más nutrientes/sabor
 - ◇ Menos costosos



- ★ **Variedad**



Tal vez piense que las frutas y las verduras son caras, especialmente cuando se comparan con las bolitas de queso y las papitas fritas.

Sin embargo, si las compra durante la estación, entonces el precio puede ser muy bajo. Además, las frutas y verduras de estación tienen la cantidad más alta de nutrientes porque se las recoge cuando están maduras.

Las frutas y las verduras son asequibles

- ★ Úselas congeladas, enlatadas o secas
 - ✧ Envasadas en su jugo
 - ✧ Sin salsas adicionales
 - ✧ Sazonadas con hierbas, sin sal

★ **Variedad**



Además, puede comprar frutas congeladas, enlatadas o secas todo el año. A menudo hay ventas con descuentos en estos artículos, y pueden resultar muy económicas.

Asegúrese de comprar frutas enlatadas que vienen con su propio jugo, no con almíbar. Cuando compre verduras enlatadas, elija las que vienen con poca o ninguna sal agregada. Y seleccione los artículos enlatados o congelados que vienen sin salsas, pues éstas pueden agregar mucha grasa y sal.

Las frutas y las verduras son asequibles

- ✦ Comparta cajones/cestas de productos agrícolas con sus amistades
 - ✧ Sam's Club o Costco
 - ✧ Cestas/cajas de agricultores
- ✦ Preparélas por adelantado y congélelas
 - ✧ Compre y cocine a granel
 - ✧ Congele porciones de tamaño individual



Otra opción para obtener productos frescos a bajo costo es compartir compras grandes, como un cajón de frutas de Costco, con amigos o familiares.

Puede usar este método para preparar sus propios productos de estación para comerlos fuera de estación. Congele o enlate las frutas y verduras en porciones individuales o de tamaño para toda la familia para que resulte más fácil de usar.

Frutas y verduras como comida rápida

- ★ Crudas
- ★ Barra de ensaladas en el supermercado
- ★ Preempaquetadas, precortadas o lavadas
- ★ Congeladas, enlatadas o secas – envasadas en su jugo, sin salsas ni sal agregada
- ★ Preparélas por adelantado y congélelas
- ★ Sopas de verduras



Cuidar de su familia y trabajar consume mucho tiempo y tal vez le tiene dejar los vegetales cuando está cansada. Acuérdesse de estos consejos útiles para encontrar una manera rápida y fácil de incorporar más verduras y frutas en sus comidas.

Coma las frutas enteras, como manzanas, duraznos, fresas o bananas. Corte en rodajas la fruta y las verduras crudas para preparar platillos o refrigerios. Puede untarlos con yogur bajo en grasas, mostaza, etc. Las manzanas cortadas en rodajas, los palitos de zanahoria, apio, daditos de pimiento, y tomates en rodajas pueden acompañar al plato principal de una comida.

Las barras de ensaladas de los supermercados ofrecen verduras ya cortadas, en la cantidad que usted desee comprar. También puede usarlas para saltar o freír revolviendo. Las bolsas o recipientes de frutas o verduras lavadas y cortadas pueden ser más caras, pero también permiten preparar comidas más rápido.

Las verduras congeladas o enlatadas pueden calentarse rápidamente en el microondas mientras usted prepara otra parte de la comida. Acuérdesse de comprar las que están envasadas sin salsas, sazones o almíbares agregados. Las frutas secas también pueden usarse como refrigerio rápido y pueden agregarse al arroz para dar variedad.

Mantenga en su casa una provisión de frutas y verduras congeladas, enlatadas y secas para aquellos momentos en que está demasiado ocupada o cansada. Se conservan bien y se las puede calentar rápidamente.

A mi hijo/cónyuge no le gustan las verduras

- ★ Corte las verduras en cubitos para agregarlas a la carne molida, como cebollas o zanahorias
- ★ Agregue verduras como tomates o pimientos encima de los platos de carne
- ★ Haga fajitas con carne y verduras saltadas



A continuación presentamos algunos consejos para agregar verduras a las comidas de su familia.

Agregue verduras cortadas en trocitos a la carne molida; las cebollas y los hongos dan buen resultado.

Use verduras para poner encima de los platos de carne, como salsa de tomate o pimientos u hongos saltados.

Haga fajitas con carne y verduras saltadas

A mi hijo/cónyuge no le gustan las verduras

- ★ Úselas de manera novedosa
 - ✧ Las hierbas y las especias cambian el sabor
 - ✧ Use salsas bajas en grasa
- ★ Combínelas con carnes
 - ✧ Manzanas o puré de manzanas con cerdo
 - ✧ Salsa de arándanos rojos enteros con pavo
 - ✧ Albaricoques/damascos con pollo



Prepare las verduras que le gusten a su familia de manera nueva para que se acostumbren a comer más variedad. O, presente la verdura que no le gusta de una manera nueva que tenga un gusto completamente diferente.

También puede combinar carnes con frutas. Por ejemplo, el puré de manzana sabe muy bien con chuletas de cerdo, y el pavo con salsa de arándanos es el plato básico para el Día de Acción de Gracias. Asegúrese de usar la salsa de frutillas enteras (o prepare la suya), para conservar más fibra y nutrientes. Y mida el azúcar en todas las salsas de fruta.

Consejos para comidas

- ✦ Use frutas o verduras en cada comida/refrigerio
- ✦ Pregunte a los niños cuáles son sus verduras preferidas
- ✦ Cocine verduras en el microondas para acompañar comidas



Estos son algunos consejos para dar variedad e incluir más verduras en las comidas durante el día.

Consejos para comidas

- ◆ Agregue verduras congeladas a su:
 - ◆ salsa, sopa, pasta, pizza
- ◆ Sirva sopa de tomate o de verduras
- ◆ Haga una salsa con yogurt bajo en grasas, hierbas y especias



Condimento con hierbas y especias

Agregue sabores dulces

◆ Hierbas y especias

- ◇ allspice, anís, cardamomo, canela, clavo de olor, jengibre, macís, nuez moscada

◆ Frutas

- ◇ compota de frutas fruta al horno, fruta con especias

◆ Verduras

- ◇ remolacha, zanahoria, batata, zapallo



Hay una cantidad de hierbas y especias diferentes que puede agregar a frutas y verduras para cambiar el sabor. Aquí se dan algunos ejemplos de hierbas y especias que combinan bien con sabores dulces, y puede ayudarlo hasta a agregar menos azúcar.

Condimento con hierbas y especias

Agregue sabores salados

◆ Hierbas y especias

- ◆ albahaca, laurel, semilla de apio, chili, comino, curry, eneldo, mejorana, mostaza, orégano, paprika, pimienta, romero, salvia, estragón, tomillo

◆ Verduras

- ◆ habas y sopas, ensaladas, verduras de hoja, tomates/jugo



Éstas son hierbas y especias que se combinan bien con sabores salados. Pruebe agregar algunos a yogur con poca o ninguna grasa para hacer una salsa. O agréguelos al aderezo vinagreta de una ensalada para darle nuevo sabor.

Conclusiones sobre verduras y frutas

- ★ Fuente de vitaminas, minerales, fibra
- ★ Porción – palma o puño
- ★ **Variedad** – coma el arco iris
- ★ Frutas y verduras frescas como refrigerios
- ★ Tenga variedades congeladas/
- ★ enlatadas a mano



Para resumir, recuerde estos puntos. Las frutas y verduras son una fuente muy importante de las vitaminas, minerales y fibras que necesitan nuestros cuerpos para estar sanos.

Una porción no es grande, solamente lo que quepa en la palma de su mano o tenga el tamaño de su puño.

No se olvide de comer una variedad de tipos diferentes de frutas y verduras. Tome el arco iris como guía.

Mantenga frutas frescas sobre la mesa o el mostrador para tener un refrigerio fácil y verduras cortadas de antemano en la parte de adelante del refrigerador para alentar que se coman refrigerios saludables.

Mantenga una provisión de frutas y verduras congeladas, enlatadas y secas. Éstas se conservan bien y pueden usarse para agregar rápidamente a una comida.



**5 porciones diarias
de frutas y verduras**

www.clocc.net