

GUÍA PARA INCLUIR MÁS VERDURAS Y FRUTAS EN TU ALIMENTACIÓN



¿POR QUÉ?

- Fuente importante de antioxidantes que ayudan a mantener la visión saludable y contribuyen a la salud cardiovascular.
- Alto aporte de fibra que mantiene la salud digestiva.
- Vitaminas que según su color aportan:
 - Vitamina C, calcio, vitaminas del complejo B, antioxidantes
 - Vitamina A, potasio, vitamina C, antioxidantes
 - Antioxidantes
 - Fibra y antioxidantes

*Organización Mundial de la Salud. Fomento del consumo mundial de frutas y verduras. Disponible en: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/fruit/es/index1.htm>

¿CUÁNTO?

Se recomiendan 400 g diarios, mientras que el consumo actual es aproximadamente de 100 g al día en países de Latinoamérica*

PARA CONSUMIRLAS MÁS

- Elige las verduras y frutas de temporada, son más económicas.
- Prefiéralas siempre frescas, congeladas y enlatadas pueden ser útiles y prácticas.
- Manténlas siempre a la vista y listas para consumir así como agregar a tus platillos.



DESAYUNO



Agrega espinacas, pimientos, cebolla o champiñones a tu omelette.



Mezcla fruta picada con cereal para un mayor volumen.



Licúa fruta con leche y granola para un desayuno portátil.

COMIDA



Intercambia una guarnición de papas o pasta por verduras asadas.



Inicia tus comidas con una ensalada o sopa de verduras.



Incrementa el volumen de tus pastas con verduras ralladas.



Prepara salsas de verduras para acompañar tus platillos con carne o pollo.

CENA

Reemplaza una porción de carne por una de verduras para tener una cena ligera.



Prepara una hamburguesa con hongos portobello, champiñones o berenjenas para disfrutar la opción vegetariana de este platillo.



SNACKS INCLÚYELOS ENTRE CADA COMIDA



1 taza de las verduras de tu preferencia aderezadas con un poco de limón.



En verano prepara paletas heladas elaboradas de fruta congelada en trozos.



Acompaña una barra de cereal con una pieza de fruta.

Referencia:
Harvard School of Public Health. Vegetables and Fruits. The Nutrition Source [Internet] Última consulta: Septiembre 2016. Disponible en: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/vegetables-and-fruits/>
Fruits and Veggies More Matters. Easy Ways to Add Fruits and Veggies to your Day [Internet] Última consulta: Septiembre 2016. Disponible en: <http://www.fruitsandveggiesmorematters.org/easy-ways-to-add-fruits-veggies-to-your-day>