



COMAMOS MÁS VERDURAS Y FRUTAS



Comamos más verduras y frutas frescas en todas nuestras comidas. Elijamos las de temporada, que son más económicas y, cuando sea posible, las de producción local.

¿Por qué es importante comer más verduras y frutas?

- Aportan vitaminas y minerales, fibra dietética y contienen pocas grasas y calorías.
- Ayudan a disminuir el riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes, algunos tipos de cáncer y se relaciona con un menor aumento de peso.
- Son ingredientes básicos de nuestra gastronomía, ayudan a dar variedad a los platillos.
- Al usar menos recursos para su producción, agua y tierra, una alimentación rica en alimentos de origen vegetal es más amigable con el medio ambiente.



Consejos para comer más verduras y frutas al día:



Come de 4 a 5 porciones de verduras y de 2 a 3 porciones de frutas al día, dependiendo de tu edad y sexo.



Cubre la mitad del plato de verduras y frutas en cada comida.



Prefiere verduras y frutas crudas, en trozos y con cáscara contienen más fibra.



Prueba recetas en las que las verduras sean el alimento principal.



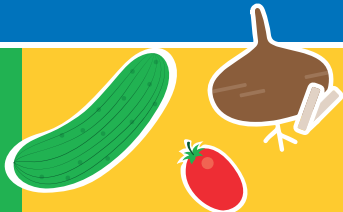
Lleva verdura picada en un recipiente para comerla durante el día como colación.



Elige las de temporada: hay más variedad, tienen menor costo.



Prepara licuados de verduras frescas para desayunar o entre comidas.



¿Cuánta verdura y fruta debes comer?

Número de porciones DIARIAS recomendadas de verduras y frutas por sexo y grupo de edad:

	Adultos		Adolescentes		Escolares	
	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres
Verduras	5	4	5	4	4	4
Frutas	2	2	3	3	3	3

¿Cuánto es una porción de verduras y frutas?

Verduras:

- ½ taza (de 240 ml) de jícama o zanahorias.
- 2 nopales.
- 1 taza (de 240 ml) de pepinos con limón.
- ½ pieza de chayote cocido.
- 1 ½ col cruda o ½ col cocida.
- 2 tazas (de 240 ml) de espinacas o acelgas.
- 3 tazas (de 240 ml) de lechuga cruda.
- 2 tazas (de 240 ml) de calabacitas, brócoli o coliflor crudas.
- 2 piezas de jitomate saladet.

Frutas:

- ½ plátano mediano.
- 1 manzana chica.
- 17 fresas.
- 18 uvas.
- ½ mango o ½ taza (de 240 ml) de mango picado.
- 2 guayabas.
- ½ taza (de 240 ml) de piña en trozos.
- 1 naranja, mandarina o lima.
- 1 taza (de 240 ml) de sandía, melón o papaya.

