Frutas y Vegetales... ¡Son buenos para uno!

Investigación y Extensión de La Universidad del Estado de Kansas | Otoño 2004 Publicación #1 | el Programa de Nutrición Familiar

¡Bienvenidos a la primera publicación de este boletín informativo preparado para usted por profesionales de la nutrición de Investigación y Extensión de La Universidad del Estado de Kansas! Quisiéramos animarlo a que empiece desde hoy a comer más frutas y vegetales.

¿Cómo puedo yo hacer que sea algo fácil comer bastantes frutas y vegetales?

- ¡Lave uno que esté fresco y déle una mordida!
- Abra una lata de frutas y disfrute comiéndoselas inmediatamente.
- Abra una caja de frutas secas o algún jugo para que lo disfrute cómo refrigerio.
- Ponga vegetales ya sean frescos, congelados o enlatados en un recipiente para uso en el horno de microondas, tápelo y cocine en el horno de microondas hasta que los vegetales queden calientes y blandos.
- Descongele dos a tres diferentes frutas o vegetales congelados, combine todas las frutas juntas o todos los vegetales juntos, y sirva esa mezcla fría o caliente.

¿Sabía usted que comer cada día una variedad de frutas y vegetales puede ayudarlo a protegerse contra enfermedades y ahorrarse los gastos de cuidado médico?

¿Cómo puedo hacer rendir mi dinero para oblener más frutas y vegetales?

- Compre las frutas y los vegetales frescos que estén en temporada de cosecha.
- Solamente compre suficientes frutas y vegetales, frescos ya maduros que se comerán en uno o en dos días.
- También compre algunas piezas no-tan-maduras que estarán listas para comerse cuando se hayan a cabado las que estaban maduras.
- Compre frutas y vegetales enlatados, congelados o secos y jugos de 100% fruta o vegetal también.
- Compare los precios de marcas diferentes y compre el más barato. Revise los anuncios de las tiendas para saber las ofertas/ especiales.

¿Cómo me puedo acordar de comer más frutas y vegetales?

- Ponga las frutas y los vegetales en un lugar donde pueda verlos frecuentemente.
- Mantenga algunas frutas frescas ya lavadas y algunos envases pequeños de frutas secas o enlatadas y jugos en un frutero sobre la mesa de la cocina o en una cercana a la puerta de enfrente.
- Guarde las frutas y los vegetales lavados y picados en envases transparentes, colóquelos dentro del refrigerador cerca a la parte de adelante.

Hágale a su salud un gran favor – ¡deliciosamente! – comiendo de **cinco a nueve** porciones de frutas y vegetales al día.

Usted podría calificar para ayudarle a comprar alimentos.

Para informarse llame al 1-888-369-4777 (teléfono gratuito)

¿Cuánto es una porción?

- 1 fruta de tamaño mediano
- 1/4 taza de frutas secas
- 1/2 taza de frutas o vegetales crudos, cocidos, enlatados, o congelados
- 3/4 taza de jugo de 100% fruta o de 100% vegetal
- 1 taza de hojas de vegetales crudos
- 1/2 taza de guisantes/ arvejas o frijoles cocidos o enlatados

K-STATE Kansas State University

Este material fue financiado por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de Los Estados Unidos por medio de un contrato recibido del Departamento de Servicios Sociales y de Rehabilitación de Kansas. El Programa de Asistencia Alimentaria de Kansas ofrece asistencia sobre nutrición para las personas de bajos ingresos.

Para más información sobre cómo comer en forma saludable, comuníquese con su oficina local de la extensión.

Las Investigación y Extensión de La Universidad del Estado de Kansas brinda igualdad de oportunidades en el empleo y en la prestación de sus servicios.

K-STATE Kansas State University

Frutas y Vegetales... ¡Son buenos para uno!

El Otoño es la estación cuando el clima se pone más fresco y las hojas de los árboles cambian de colores. Ahora muchas frutas y vegetales coloridos están maduros y listos para comer.