

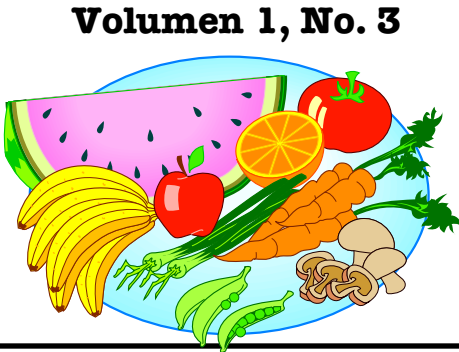
**Referencias:**

1. Prior, R.L. Antioxidant Capacity of Fruits and Vegetables [Habilidad Antioxidante de las Frutas y Verduras]. Universidad Tufts USDA Centro de Investigación de Nutrición Humana para Ancianos. Laboratorio de Investigación de Fitoquímicos.  
[http://www.hnrc.tufts.edu/researchprograms/ USDA/LabResProgDes/Webhome.html#ORAC](http://www.hnrc.tufts.edu/researchprograms/USDA/LabResProgDes/Webhome.html#ORAC)  
(14 de Abril 2000)
2. Kurtzweil, P. Marzo 1997, Actualizado en Agosto 1998. Fruits and Vegetables: Eating Your Way to 5 A Day [Frutas y Verduras: Comiendo en su Jornada Hacia 5 Diarias]. Administración de Alimentos y Drogas de los EE.UU., FDA Consumidor.  
<http://vm.cfsan.fda.gov/~dms/fda5aday.html> (14 Abril 2000)

La información en este boletín es para propósitos educativos solamente y no tiene la intención de ser un sustituto del consejo de su proveedor de asistencia médica. Preparado por Mary L. Meck Higgins, Especialista de Extensión, Departamento de Nutrición Humana, Universidad Estatal de Kansas. El contenido de esta publicación se puede reproducir libremente para propósitos educativos. Todos los otros derechos reservados. En cada caso, acredite a Mary L. Meck Higgins, "PÁGINA de Nutrición," Universidad Estatal de Kansas. Producido por el Programa de Nutrición Familiar que forma parte de las Ciencias de la Familia y el Consumidor, el Servicio Cooperativo de Extensión, la Universidad Estatal de Kansas, Manhattan, KS.

Este proyecto fue financiado por el Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA) a través de un contrato concedido por los Servicios de Mantenimiento de Ingresos/Preparación de Empleos, Departamento de Servicios Sociales y de Rehabilitación de KS. USDA prohíbe la discriminación en todos sus programas y actividades en base al color, origen nacional, género, religión, edad, discapacidad, creencias políticas, orientación sexual o estado marital o familiar. (No todas las bases prohibidas aplican a todos los programas.) Las personas incapacitadas que requieren de medios alternativos para la comunicación de la información de los programas (Braille o escritura en relieve, impresión con letras grandes, audio casetes, etc.) deben contactar al Centro TARGET de la USDA al (202)720-5964 (voz y TDD). La USDA es un proveedor de oportunidades equitativas de empleo.

**PÁGINA de Nutrición de K-State Consejos Prácticos para Comer Bien**



# Coma Suficientes Frutas y Verduras

Las frutas y verduras proveen muchos beneficios de salud únicos. Además, usted logra deleitarse de sus maravillosos sabores, texturas y colores. Elija frutas y verduras de colores brillantes, incluyendo verde oscuro, rojo, anaranjado, amarillo, azul y morado, para poder obtener muchos nutrientes.

## Buen Valor Nutritivo

La mayoría de las frutas y verduras son naturalmente bajas en calorías y grasa, y altas en carbohidratos. Ellas no contienen colesterol. Algunas son buenas fuentes de fibra soluble e insoluble.

Las frutas y verduras tienen muchas vitaminas y minerales saludables. Otras sustancias químicas presentes en plantas promueven la salud y disminuyen el riesgo de padecer de muchas enfermedades. El término dado

a estos compuestos es fitoquímicos (fito significa planta). Los fitoquímicos difieren de las vitaminas o minerales, ya que la falta de ellos no causa una enfermedad de deficiencia.

## Beneficios de Salud

Comer frutas y verduras disminuye el riesgo de tener mala salud y de padecer de cáncer, enfermedades del corazón, tensión alta, enfermedades pulmonares, derrames, cataratas,

degeneración macular de la vista relacionada con la edad, estreñimiento y diverticulosis.

Comer frutas y verduras puede ayudar a las personas a vivir más, porque los antioxidantes que estos alimentos contienen ayudan a disminuir la velocidad del proceso de envejecimiento. Las frutas y verduras ricas en antioxidantes ayudan a proteger del daño a las células. Comer frutas y verduras puede ayudar también a proteger la capacidad mental en los adultos mayores.

Las frutas y verduras con niveles altos de antioxidantes incluyen las ciruelas pasas, las pasas, los arándanos, las zarzamoras, el ajo, la col rizada, las fresas, la espinaca, las frambuesas, las coquecitas de Bruselas, las ciruelas, los brotes de alfalfa, las florciilas de brécol, las remolachas, las naranjas, las uvas rojas, los chiles pimientos rojos, las cerezas, el kiwi, la toronja rosada, las uvas blancas, la cebolla, el maíz, la berenjena, la coliflor y las arvejas.

**Disfrute de Cinco a Nueve Porciones Diarias**

- La mayoría de los adultos se beneficiarían de comer más frutas y verduras. Cada día, trate de comer de tres a cinco porciones de verduras y de dos a cuatro porciones de frutas.
- Una porción es una fruta de tamaño mediano; 1 taza de verduras de hoja crudas; 1/2 taza de frutas o verduras (crudas, cocidas, enlatadas, o congeladas); 1/2 taza de guisantes o frijoles en grano; 3/4 taza de jugo de fruta o verdura 100% natural; ó 1/4 taza de fruta seca.
- Trate de escoger una fruta rica en vitamina C y una fruta o verdura alta en fibra cada día, una porción rica en vitamina A cada dos días, y varias porciones de verduras crucíferas (la familia de las coles) cada semana.
- Aún cuando coma lejos de su hogar, ordene una porción o dos de frutas y verduras.
- Cuando cocine verduras, retírelas del calor cuando están

lo suficientemente tiernas para poder masticarlas. Retendrá más nutrientes si usted no las cuece demasiado. Si usted tiene problemas al masticarlas, trate de cortar o rallar sus verduras.

- El contenido de sodio de la mayoría de las verduras enlatadas es alto. Compre las variedades "sin sal agregada" si está tratando de reducir su ingesta de sodio.
- El contenido de fibra de las frutas y verduras cambia dependiendo de la forma en que se preparan. Por ejemplo: una fruta fresca con cáscara tiene más fibra que la misma fruta sin cáscara, la misma clase de fruta que se cocina o enlata tiene menos fibra, y su jugo tendría la menor cantidad de fibra.

**Reduzca el Desecho y el Gasto**

- Compre frutas y verduras frescas que estén en temporada, y la cantidad que usted utilizará de tres a seis días. Compre maduras y no tan maduras, para que duren más días.

- Compare precios. Compre la marca más barata.
- Compre frutas y verduras enlatadas, congeladas o secas, y jugos 100% natural, para uso futuro, después de haberse comido las frescas.
- Guarde las frutas y verduras donde las pueda ver, para que se acuerde de comerlas.

**Maneje el Producto Seguramente**

- Enjuague las frutas y verduras frescas bajo agua el grifo de agua. Antes de comerse la cáscara o la piel exterior, quizás quiera restregarlas con un cepillo limpio para platos. No utilice jabón.
- Deseche las hojas exteriores de las verduras frondosas, tal como la lechuga y la col.
- Guarde las frutas y verduras cortadas y peladas en el refrigerador.
- Evite comer las frutas y verduras manchadas, babosas o que se han secado.
- Lávese las manos con agua tibia y jabón durante por lo menos 20 segundos antes y después de manipular frutas o verduras frescas.