



# ¡Buenos para Usted!

## Frutas y verduras satisfactorias y asequibles

Sabrosas, coloridas, convenientes, rápidas, divertidas para comer, saludables: ¿no hay nada que no nos guste de las frutas y verduras?

Algunas personas piensan que las frutas y verduras son demasiado caras para las familias que viven con un presupuesto ajustado. Pero una porción de una taza de 62 frutas y verduras que comemos comúnmente cuesta tan sólo de 13 a 52 centavos, de acuerdo con tres estudios nacionales publicados en el 2010 y 2011. Además, comprar estas frutas y verduras de menor costo cuando son parte de las ofertas semanales del supermercado resulta en un ahorro del 37%, en promedio. Un precio bajo por libra no siempre indica un precio bajo por porción comestible, ya que las partes no comestibles de muchas frutas y verduras pesan mucho.

Las opciones dentro del grupo de frutas y verduras más baratas incluyen las frescas, enlatadas, congeladas, secas y en 100% jugo, y todos los colores y subgrupos de verduras recomendadas.



## Frutas y verduras: ¡Comer más cuenta!

Las cantidades recomendadas de frutas y verduras van de 3 a 6 1/2 tazas por día (cuánto necesita depende de su edad, nivel de actividad y género).

En lugar de hacer los cálculos, podría hacer algo sencillo: ¡Llenar la mitad de su plato con coloridas frutas y verduras en cada comida y refrigerio!

Las investigaciones demuestran que las frutas y verduras promueven la buena salud. ¿Cómo? Contienen nutrientes esenciales (vitaminas, minerales, fibra dietética) y otras sustancias saludables.

Las personas que consumen cantidades generosas de frutas y verduras como parte de una dieta saludable reducen su riesgo de contraer una enfermedad crónica, incluyendo derrames cerebrales, ataques cardíacos y ciertos tipos de cáncer.

Comer frutas y verduras en lugar de alimentos más altos en calorías puede ayudarle a perder el exceso de peso y mantener un peso saludable. El agua y la fibra en las frutas y verduras agregarán volumen a sus platillos, por lo que usted

puede comer la misma cantidad de alimentos con menos calorías.

La mayoría de frutas y verduras son naturalmente bajas en grasas y calorías, pero son llenadoras.

Para obtener más información, visite el sitio Web [www.fruitsandveggiesmatter.gov](http://www.fruitsandveggiesmatter.gov)



Busque a "Kansas SNAC" en Facebook para aprender más acerca de comer bien y ahorrar dinero.

## Obtenga más valor con sus dólares para alimentos

Para llenar la mitad de su plato con coloridas frutas y verduras en el desayuno, almuerzo, cena y refrigerios, planifique que va a gastar también casi la mitad de su presupuesto para alimentos en frutas y verduras. Una manera de liberar dinero para comprar más frutas y verduras es gastar menos en otros alimentos. ¿Cómo?

- Prepare comidas y refrigerios en casa. Compre poco o ningún alimento fuera de casa, tales como alimentos preparados en restaurantes y de máquinas expendedoras de alimentos (esto le ahorrará alrededor de un tercio del presupuesto promedio de alimentos, de una familia de bajos ingresos en Estados Unidos).

- Prepare comidas y refrigerios de alimentos básicos. Compre pocas o ninguna comida o refrigerios caros de los pre cortados, listos para comer o listos para calentar (esto le ahorrará alrededor del 12% del presupuesto de alimentos).

- Compre alimentos sólo en las cantidades que puede utilizar antes que se descompongan (esto le ahorrará alrededor del 10% del presupuesto de alimentos).

- Compre menos, o ninguna bebida deportiva, bebida energética, bebida gaseosa, café o alcohol (esto le ahorrará alrededor del 7% del presupuesto de alimentos).

## Las 30 Verduras Menos Caras

(gama = de 13 a 48 centavos por cada porción de una taza o su equivalente<sup>1</sup>)

Frijoles pintos cocidos, de los que estaban secos  
Lentejas cocidas, de las que estaban secas  
Judías grandes del Norte cocidas, de las que estaban secas  
Frijoles negros cocidos, de los que estaban secos  
Frijoles blancos cocidos, de los que estaban secos  
Papas cocidas, de las que estaban frescas  
Frijoles rojos tipo riñón cocidos, de los que estaban secos  
Habas cocidas, de las que estaban secas  
Zanahorias frescas enteras  
Cabezas de lechuga romana fresca  
Col hervida, de la que estaba fresca  
Cebollas frescas  
Chucrut enlatado  
Cabezas de coliflor fresca  
Zanahorias enteras cocidas  
Tallos de apio fresco  
Zanahorias enlatadas, en trozos  
Judías verdes enlatadas, en trozos  
Judías verdes congeladas, en trozos  
Maíz dulce enlatado, de grano entero  
Frijoles enlatados, pintos o rojos  
Zanahorias congeladas  
Mini zanahorias frescas  
Hojas de nabo, enlatadas  
Corazones de lechuga romana fresca  
Coliflor cocida, de la que estaba fresca  
Judías grandes del Norte, enlatadas  
Tomates enlatados, enteros o cortados  
Rábanos frescos  
Patatas enlatadas

<sup>1</sup> El equivalente a 1 taza de lechuga fresca es una porción de 2 tazas.

## Las 25 Frutas Menos Caras

(gama = de 17 a 52 centavos por cada porción de una taza o su equivalente<sup>1</sup>)

Sandía fresca  
Jugo de manzana\*  
Bananos frescos  
Jugo de piña\*  
Jugo de uva\*  
Jugo de naranja\*  
Jugo de manzana, listo para beber  
Jugo de toronja\*  
Manzanas frescas  
Naranjas frescas tipo navel o con ombligo  
Jugo de naranja, listo para beber  
Jugo de uva, listo para beber  
Jugo de toronja, listo para beber  
Jugo de piña, listo para beber  
Pasas  
Peras frescas  
Melón dulce con pulpa verde  
Compota de manzana  
Ciruelas frescas  
Nectarinas frescas  
Piña enlatada  
Manzanas secas  
Albaricoques secos  
Arándanos secos  
Ciruelas secas / Ciruelas pasas<sup>1</sup>

<sup>1</sup> El equivalente a 1 taza es una porción de 1/2 taza de frutas secas

\* Jugo congelado concentrado al 100%, reconstituido en casa



Este material está financiado por los Planes de Acción de Nutrición con base Estatal (SNAP por sus siglas en Inglés) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA por sus siglas en Inglés). USDA es un proveedor y empleador de igualdad de oportunidades. SNAP proporciona asistencia alimentaria a personas con bajos ingresos. Puede ayudarle a usted a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para más información llame al 1-888-369-4777.

Para más información, comuníquese con su Oficina de Extensión local