

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

Clinica de Cuidado Infantil Primario de Duke

5-3-2-1-CASI CERO

Consuma CINCO Frutas y CINCO Vegetales diariamente!

¿CUAL ES LA IMPORTANCIA DEL CONSUMO DE FRUTAS Y VEGETALES?

Estudios científicos han comprobado que las frutas y los vegetales son esenciales para la salud del cuerpo humano durante el desarrollo. Ellos contienen vitaminas, minerales y fibra. ¡Es asombroso! Previenen la apoplejía, enfermedad cardiaca, ciertos tipos de cáncer, y los problemas digestivos! Si hubiera una medicina que hiciera todo esto, usted la tomaría, ¿no cierto?

Si esto no es suficiente para convencerle, trate lo siguiente: el consumo de frutas y vegetales le hacen sentir "llenos", así dejando poco espacio para el consumo de las Calorías que se obtienen de comidas grasosas. Esto viene de provecho a las personas cuando se viene a la pérdida de peso.



Aún con todos estos beneficios, la mayoría de las personas no consumen lo suficiente fruta y vegetales en su dieta. Estudios también han demostrado que niños en escuela intermedia consumen un promedio de 1 fruta o vegetal diariamente!

¿Porqué? La mayoría de las personas dicen que no les gusta el sabor. Algunas personas no saben como se preparan. Otros sienten que cuestan demasiado; y otras personas no tienen acceso a las frutas y vegetales. Consulte con su dietista acerca de estos asuntos, si es que aplican a usted. Casi siempre existe una buena solución.

¿QUE CANTIDAD DE FRUTAS Y VEGETALES NECESITO CONSUMIR DIARIAMENTE?

La contesta a esta pregunta depende de su edad, y de su nivel de actividad diaria.

En general:

Un Niño de 5 años	1.5 tazas de fruta	1.5 tazas de vegetales
Una Niña de 10 años	1.5 tazas de fruta	2.5 tazas de vegetales
Un Niño de 15 años	2 tazas de fruta	3.5 tazas de vegetales
Un Adulto	2 tazas de fruta	4 tazas de vegetales

¿QUÉ CONTIENE LAS FRUTAS Y LOS VEGETALES?

FIBRA

La Fibra reduce el riesgo de enfermedades del corazón y de los vasos sanguíneos, y trata problemas digestivos.

Frijoles negros, rojos, lima, negros, y de soya.
Lentejas, guisantes, frijoles y alcachofas

FÓLIATE

El Fóliate previene el cáncer, y reduce el riesgo de tener niños con defectos cerebral o espinal.

Guisantes, espinaca cocida, frijoles del norte, espárragos

POTASIO

Reduce la presión sanguínea alta

Tomates, papas dulces, legumbres, frijoles

VITAMINA A

Asiste con los ojos y la piel saludable y promueve la inmunidad.

Papas dulces, espinaca, calabaza, zanahorias, legumbres, legumbres mostaza, col rizado, calabaza invernal, melón, pimientos rojos, legumbres verdes

VITAMINA C

Asiste con la sanación de cortaduras y las heridas. También ayuda a mantener los dientes y las encías saludables.

Pimientos rojos y verdes, kiwi, fresas, papas dulces, col rizada, melón, brócoli, piña, naranjas, mangó, coliflor, tomate, coles de

¿Y QUÉ DE OBTENER MIS FRUTAS Y VEGETALES DE LAS FRUTAS Y VEGETALES CONTENIDO EN LOS JUGOS O DE FRUTAS YA ENLATADAS O DE OBTENERLOS DE LOS SUPLEMENTOS EN VITAMINAS?

El jugo contiene bastante azúcar. Una taza diaria es lo suficiente para cualquier persona, sin importar su edad. De hecho, para ser saludables, no necesitamos consumir el jugo de vegetal o frutas.

Las frutas y vegetales frescos pueden ser caros. Los mismos, congelados o enlatados, es una alternativa bien económica y saludable, y no le quita el valor nutricional a la comida. Las frutas envasadas en jugo, o mejor en agua, contiene mucho menos azúcar que las frutas empacadas en su jarabe.

Las vitaminas y los nutrientes deben de venir de su comida primero. Usted puede tomar una multi-vitamina para obtener algunos de estos nutrientes, pero pierde algunas de las sustancias que solo pueden ser obtenidas en comidas.

TRATE UN VEGETAL DISTINTO HOY!!!