



Consejos acerca de frutas y vegetales

Coma más verduras de color verde oscuro y anaranjado.

- ¡Haga que su plato sea colorido! Disfrute de verduras de color verde oscuro y anaranjado:
 - Brócoli, ensaladas mezcladas con espinacas, lechuga romana, u otro tipo de lechuga que tenga hojas de color verde oscuro
 - Camotes, calabaza, zapallo, bellotas, zanahorias
 - Una porción de brócoli o zanahorias cocidas es tan sólo ½ taza (aproximadamente lo que cabe en la palma de su mano)

Límite los vegetales con alto contenido de harinas.

- El maíz, papas blancas, arvejas y habas son saludables pero contienen más carbohidratos.
- ¡Escoja verduras coloridas! Cocine un plato de verduras con rodajas de papas, zanahorias, frijoles verdes rociados con aceite vegetal y otras hierbas o condimentos bajos en sal.
- Coma las papas asadas, hervidas o fritas en una cucharada de aceite vegetal. Déle sabor a sus papas con cebolla y pimentones verdes en vez de grasa de tocino.

Añada variedad a las comidas con vegetales.

- Coma verduras en lugar de alimentos ricos en grasas hidrogenadas (trans) y grasas saturadas.
- Utilice menos queso y use más cebolla o champiñones en sus tortillas de huevo (omelets).
- Prepare emparedados, enrollados, o burritos con mucha lechuga, tomates, cebollas, o rodajas de otros vegetales.
- Utilice una pequeña cantidad de aceite de oliva, canola, aceite vegetal o de otro tipo para rociar, freír o saltear las verduras. Evite empanizar las comidas.
- Compre verduras congeladas/enlatadas o arvejas y frijoles enlatados bajos en sal (sodio). Enjuague los frijoles y arvejas enlatados a los cuales se les ha añadido sal. Evite las verduras con salsas exóticas.

Coma más frutas—trate de consumir 4 o más raciones al día.

- Una porción de frutas es un sabroso refrigerio o postre.
- Compre frutas de la estación o de la temporada.
- Añada frutas tal como bananas, fresas, melocotones a su cereal.
- Utilice frutas maduras para preparar un licuado (smoothie).
- Dé preferencia a la fruta fresca más que a la seca o deshidratada, ya que la fruta fresca tiene mucho menos calorías que la seca. Por ejemplo, una taza de uvas frescas equivale a $\frac{1}{4}$ de taza de uvas pasas.
- Coma frutas frescas, congeladas y enlatadas en lugar de beber mucho jugo de fruta. La fruta entera contiene más fibra y menos azúcar, lo que ayuda a que usted se sienta satisfecha.