



# Frutas y Vegetales

Por Tu Salud, Tu Comunidad,  
y Tu Vida



¿Quiere buena salud para usted y su familia?

¿Quiere tener más energía durante el día?

¿Quiere disminuir el riesgo de serios problemas de salud como la obesidad, diabetes tipo 2, enfermedad del corazón, derrame cerebral, y ciertos tipos de cáncer?

Si la respuesta es sí a cualquiera de estas preguntas, hay dos cosas muy sencillas que puedes hacer. Come muchas frutas y vegetales y haga por lo menos 30 minutos de actividad física todos los días.



## ¿Por qué es bueno comer frutas y vegetales?

Las frutas y los vegetales son los alimentos más saludables y con mejor sabor. Son bajos en sodio y calorías, y la mayoría no tienen grasa. En tus comidas y bocadillos incluye frutas y vegetales azules, morados, verdes, blancos, amarillos, y rojos. Estos colores le ayudan a su cuerpo a obtener las vitaminas y minerales, fibra, y otras sustancias naturales que necesita para mantenerse saludable.

### **LAS FRUTAS Y VEGETALES, COMO PARTE DE UNA DIETA SANA, LE PUEDEN AYUDAR A:**

- Controlar su peso
- Disminuir el riesgo de derrame cerebral, enfermedad del corazón y presión arterial alta
- Reducir el riesgo de diabetes tipo 2
- Reducir el riesgo de algunos tipos de cáncer
- Aumentar su nivel de energía
- ¡Verse y sentirse muy bien!



## ¿Cuántas frutas y vegetales debo comer cada día?

Los adultos necesitan comer de 3½ a 6½ tazas de frutas y vegetales de diferentes colores todos los días. Escoga frutas y vegetales en todas sus formas, como frescas, congeladas, enlatadas, secas y en jugo 100% natural— ¡Todos cuentan para su cantidad recomendada!

El número, de tazas de frutas y vegetales, adecuado para usted depende de su sexo, edad, y el nivel de actividad física que usted hace. Para saber cuántas tazas necesita para buena salud, visite [www.mypiramide.gov](http://www.mypiramide.gov).

## ¿Cómo puedo comer más frutas y vegetales si estoy tan ocupado durante el día?

Las frutas y vegetales son muy fáciles de preparar y son ideales para portar. Aquí tiene algunas ideas sencillas para incluirlas en sus comidas y bocadillos diarios:

### COMO COMPRAR MÁS FRUTAS Y VEGETALES CON POCO DINERO

- Compre frutas y vegetales de temporada; cuestan menos y tienen mejor sabor.
- Almacene vegetales congelados que estén en oferta para hacer comidas rápidas y fáciles.
- Pruebe frutas y vegetales enlatados en su jugo 100% natural.
- Si es elegible, aproveche los beneficios del Programa de Cupones para Alimentos.

### COMO AYUDARLE A SU FAMILIA A COMER MÁS FRUTAS Y VEGETALES EN CASA

- Mantenga un tazón con frutas frescas a la mano para los bocadillos durante el día.
- En el desayuno, agregue frutas a su cereal y sírvalo con un vaso chico de jugo 100% natural.
- Compre zanahorias miniatura y tallos de apio en lugar de papitas.
- En la comida, disfrute ensaladas y sopas de vegetales.
- Coma por lo menos dos tipos de vegetales en la cena y de postre una fruta.

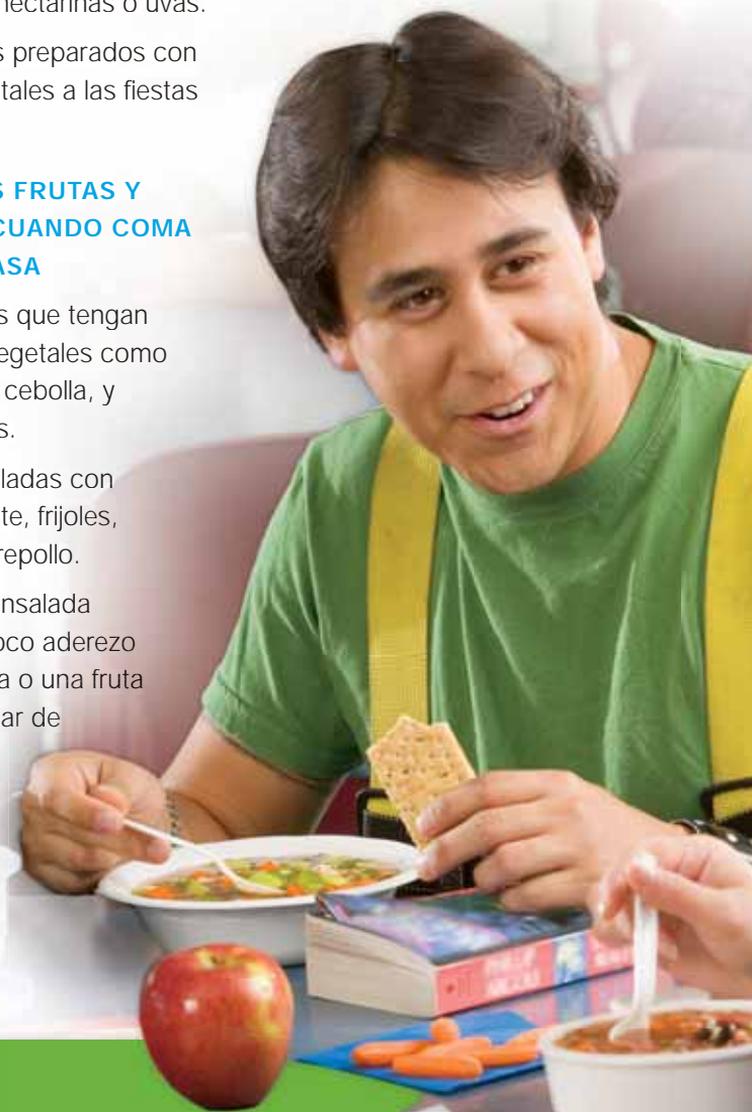


## DISFRUTA DE MÁS FRUTAS Y VEGETALES EN EL TRABAJO

- Coma pasas y otras frutas secas como bocadillos en lugar de dulces.
- Ponga más lechuga, tomate, y otros vegetales en su sándwich.
- Agregue a su lonche una pieza de fruta. Prueba con nectarinas o uvas.
- Lleve platillos preparados con frutas y vegetales a las fiestas de la oficina.

## ORDENE MÁS FRUTAS Y VEGETALES CUANDO COMA FUERA DE CASA

- Escoja pizzas que tengan tres o más vegetales como pimentones, cebolla, y champiñones.
- Ordene ensaladas con mucho tomate, frijoles, aguacate, y repollo.
- Escoja una ensalada verde con poco aderezo bajo en grasa o una fruta fresca en lugar de papas fritas.



# Algunas veces es difícil encontrar frutas y vegetales de buena calidad y a bajo costo en mi comunidad, ¿Qué puedo hacer?

Lo primero que debes hacer es fijarte bien y encontrar porqué no puedes conseguir frutas y vegetales de buena calidad y bajo costo en tu comunidad. Para ayudarte considera las siguientes preguntas:

¿Hay en tu comunidad tiendas de abarrotes que vendan frutas y vegetales de buena calidad y a bajo costo?	<input type="radio"/> Sí	<input type="radio"/> No
¿Ofrecen los restaurantes de tu comunidad, menús con una variedad de platillos que incluyen frutas y vegetales de buena calidad y a bajo costo?	<input type="radio"/> Sí	<input type="radio"/> No
¿Hay cerca un mercado sobre ruedas o farmers' market?	<input type="radio"/> Sí	<input type="radio"/> No
¿Tienen frutas y vegetales en la cafetería, áreas de descanso o máquinas expendedoras de alimentos saludables en su trabajo?	<input type="radio"/> Sí	<input type="radio"/> No
¿Cuenta su comunidad con una huerta comunitaria para cultivar frutas y vegetales?	<input type="radio"/> Sí	<input type="radio"/> No
Escriba otros problemas que haya visto en su comunidad:		

¿Contestaste "no" a alguna de esas preguntas? O, ¿Encontraste otros problemas? Si es así, tu comunidad está lista para algunos cambios.



## Aquí tienes algunas ideas de lo que puedes hacer para ayudar a tu comunidad a obtener frutas y vegetales de buena calidad y a bajo costo:

- **Reconoce** que tu comunidad merece estar limpia, con lugares seguros donde sea fácil obtener frutas y vegetales de buena calidad y a bajo costo.
- **Cree** que tú, tu familia, y tus vecinos pueden ayudar a crear cambios que traigan más frutas y vegetales a tu comunidad.
- **Habla** con tu familia, amigos, y vecinos. Encuentra los obstáculos que hacen difícil obtener y consumir frutas y vegetales de buena calidad y a bajo costo.
- **Reúnete** con los líderes de tu comunidad y con las autoridades de la ciudad para hablar de estos problemas. Dales tus sugerencias, y has un plan de acción. Mantente firme hasta que se hayan dado los pasos necesarios para hacer más fácil el obtener y comer frutas y vegetales de buena calidad y a bajo costo en tu comunidad.
- **Aprende** más sobre como realizar un plan de acción, y cambiar tu comunidad para obtener frutas y vegetales de buena calidad y a bajo costo. Visite [www.campeonesdelcambio.net](http://www.campeonesdelcambio.net) para más información.





Para mayor información al consumidor, visítenos al  
**[www.campeonesdelcambio.net](http://www.campeonesdelcambio.net)**  
o llame al  
**1-888-328-3483**

Este material fue financiado por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, a través de la *Red para una California Saludable* del Departamento de Salud Pública de California. Estas instituciones son proveedores y empleadores que ofrecen oportunidades equitativas.

El Programa de Cupones para Alimentos ofrece asistencia nutricional para gente con bajos ingresos. Le puede ayudar a comprar comida nutricional para una mejor alimentación. Para obtener más información llame al 1-888-328-3483.

Para información de los colaboradores, visítenos en  
[www.networkforahealthycalifornia.net](http://www.networkforahealthycalifornia.net).



**Arnold Schwarzenegger, Gobernador**  
Estado de California

**Kimberly Belshé, Secretaria**  
Agencia de Salud y Servicios Sociales de California

**Mark B Horton, MD, MSPH, Director**  
Departamento de Salud Pública de California

