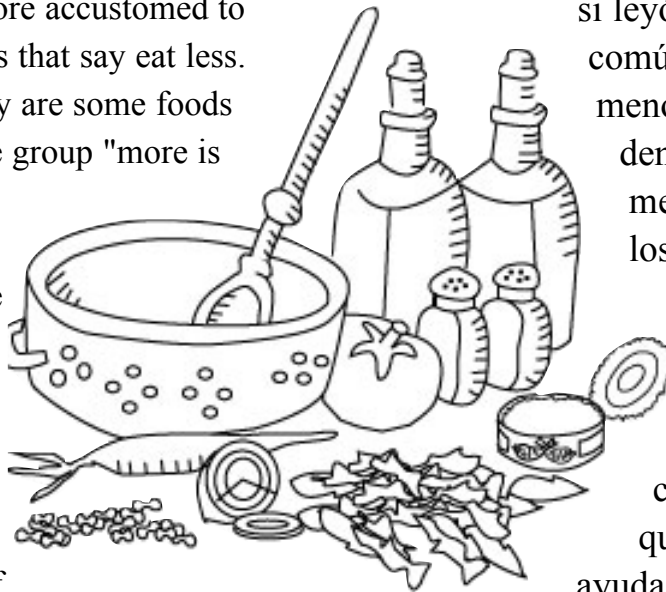




## La Dieta "Mientras Más, Mejor"

Are you wondering, did I read this right? You are probably more accustomed to seeing headlines that say eat less. Well there really are some foods that fall into the group "more is better." You have probably guessed that the main foods in this group are fruits and vegetables.



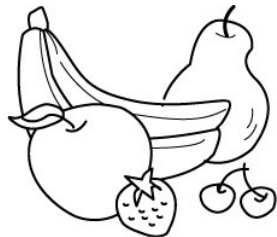
There is a lot of conflicting information about what we should eat, but everyone agrees that eating more fruits and vegetables can help reduce your risk of chronic diseases like heart disease and cancer. Surveys show that few Americans eat even the recommended minimum of five servings of fruits and vegetables each day. A small study conducted at the University of Minnesota a few years ago showed that with guidance, a group of volunteers increased their average intake from just over 3 servings a day to more than 9 servings a day. The volunteers indicated they liked their new eating habits and planned to continue eating more

Seguramente se preguntará si es posible, si leyó bien? Posiblemente sea más común ver titulares que aconsejan comer menos. Bueno, hay alimentos que están dentro de la categoría, "mientras más, mejor." Ya debe haber adivinado que los principales alimentos de este grupo son las frutas y vegetales.

Existe mucha información contradictoria sobre lo que se debe comer, pero todos concuerdan con que comer más frutas y vegetales ayuda a reducir el riesgo de enfermedades crónicas tales como las enfermedades cardíacas y el cáncer. Las encuestas muestran que muy pocos americanos consumen las 5 porciones mínimas de frutas y vegetales por día. Un pequeño estudio realizado por la Universidad de Minnesota hace unos años demostró que con el apoyo necesario, un grupo de voluntarios aumentó el consumo de 3 porciones a más de 9 porciones diarias de frutas y vegetales. Los voluntarios dijeron gustar de sus nuevos hábitos alimenticios y agregaron que

fruits and vegetables. This is one diet where you actually add interesting, delicious food instead of just giving up food. Spring and summer are great times to add fruits and vegetables to your diet. There are more choices available, especially fresh.

Here are seven steps to get you started on your plan to eat more fruits and vegetables:



**Start your day** with at least two fruits, in addition to whole-grain bread or cereal. Include one serving of citrus as fruit or juice and maybe a banana, mango, apple or some cantaloupe.

**When planning a meal**, think of the vegetables first. Plan at least one vegetable and one salad with a serving from the bread, cereal, rice, and pasta group with a 2 to 3 ounce serving of meat or poultry. If this does not satisfy you add another vegetable or larger serving of salad.

**Don't forget cooked fruits** they can add variety to your meals. Combine with low fat or nonfat yogurt, or use as a topping for a frozen dessert or breakfast cereal.

**Feed your snack attack** with fruits and veggies, raw or cooked. Treat broccoli, carrots, sweet peppers and cherry tomatoes as household staples. Buy or make a nonfat dip to enhance them as snacks. Dried fruits make nutritious snacks.

pensaban continuar comiendo más frutas y vegetales. Esta dieta permite que se puedan agregar alimentos interesantes y deliciosos a la dieta, en lugar de dejar de comer.

La primavera y el verano son el momento ideal para agregar más frutas y vegetales a su dieta. Es cuando se encuentran más productos frescos.

Aquí le ofrecemos una guía de siete pasos para que comience a comer más frutas y vegetales:

**Comience el día** comiendo al menos dos frutas, además de los cereales o pan integral. Incluya una porción de cítricos en fruta o jugo y tal vez una banana, mango, manzana o porción de melón.

**Cuando planifique una comida**, piense en los vegetales primero. Planee por lo menos un vegetal y una ensalada con una porción de pan, cereal, arroz y con una porción de carne de 2 a 3 onzas de vaca o pollo. Si no queda satisfecho con la cantidad, puede agregar otro vegetal o una porción mayor de ensalada.

**No se olvide que las frutas** cocidas le dan más variedad a sus comidas. Mezcle la fruta cocida con yogurt descremado o sírvala encima de postres helados o de los cereales del desayuno.

**Meriende** frutas o vegetales, crudos o cocidos. En casa coma brócoli, anahorias, pimientos y tomates cerezas. Compre o prepare salsas descremadas para complementar las frutas o vegetales. Las frutas secas son meriendas nutritivas.



