



Usted Y Su Salud

Your Health and You

Volumen 12, Edición 6
Volume 12, Edition 6

Junio, 2008
June, 2008

Para tener una buena salud, coma más frutas y vegetales

Eat More Fruits and Vegetables for Good Health

La necesidad de consumir frutas y verduras es permanente. Antes, la Pirámide de Alimentos indicaba consumir una cierta cantidad de porciones por día, y todos sabemos que cada uno tiene una idea diferente de lo que es una porción.



Our need for fruits and vegetables never ends. In the past, the Food Guide Pyramid told you to eat a certain number of “servings” every day. We all know that what we think of as a serving is different than what others think.

Actualmente, la Pirámide de Alimentos indica cuántas tazas de frutas y vegetales necesitamos consumir por día, lo que hace que sea mucho más fácil saber cuánto debemos comer. Si le gusta usar la computadora, visite www.MyPyramid.gov y prepare un plan de comidas a la medida de sus necesidades específicas.

Today, MyPyramid tells you how many cups of fruits and vegetables you need to eat every day. That makes knowing how much to eat a whole lot easier. If you like to use a computer, you can go to www.MyPyramid.gov and make an eating plan tailored to your specific needs.

Existen algunas líneas generales que puede seguir si no sabe usar la computadora. Las mujeres de más de 51 años, deben comer 1 ½ tazas de fruta y 2 tazas de vegetales por día y los hombres de más de 51 años, deben consumir por lo menos 2 tazas de fruta y 2 ½ tazas de vegetales por día. Esta parte es muy fácil.

There are some general guidelines to follow if you do not use a computer. For women age 51 and over, it is recommended that you eat 1 ½ cups of fruit and 2 cups of vegetables every day. For men over age 51 it's 2 cups of fruits and 2 ½ cups of vegetables every day. That makes it pretty easy.

Pero, si comemos piezas enteras de fruta, ¿cómo sabemos cuánto es media taza? Se piensa que en general una naranja grande o una manzana pequeña equivalen a una taza. Una mazorca grande de maíz equivale a una taza y un camote grande también.

But, if you are eating whole pieces of fruit or vegetables, how do you know when you have ½ cup? Some general guidelines are that a large orange or a small apple is about 1 cup. A large ear of sweet corn is about 1 cup. A large sweet potato is about 1 cup.

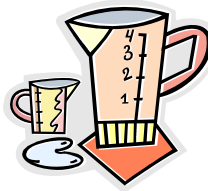
Seis zanahorias bebés o 15 uvas equivalen a media taza. ¿Ya se hace una idea aproximada? Si parece que la cantidad de fruta llenará la medida, será más fácil de medir.

La única diferencia es cuando se come lechuga. En este caso una taza no es una taza, una taza de lechuga equivale a media taza de vegetales.

Si 3 ½ tazas de fruta y vegetales parecen mucha comida para que una mujer coma por día, piense en el buen sabor y en cómo pueden llenarnos. Elegir las frutas dulces de estación es mejor que comer otros dulces que contienen mucho azúcar. Otras razones para comer más frutas y vegetales son:

- Agregan color y elementos crujientes a las comidas
- Son fáciles de preparar
- Agregan fibra que ayuda al funcionamiento del cuerpo
- Son alimentos que contienen naturalmente pocas calorías
- Son ricos en vitaminas, minerales y antioxidantes
- Son baratos durante la temporada
- ¡Son deliciosos!

Six baby carrots or 15 grapes are about ½ cup each. You get the picture – if it looks like it will fit in the measuring cup, you can count it pretty easily.



The only difference is when you eat lettuce salads. We think a cup is a cup – not in this case! A cup of lettuce counts as ½ cup of vegetables.

If 3 ½ cups of fruits and vegetables seems a lot for women to eat in a day – think about how good they taste and how fruits and vegetables can fill you up. Choosing sweet in-season strawberries is better than eating other sweet foods that contain lots of sugar. Other reasons to eat more fruits and vegetables are:

- Add color and “crunch” to your meals
- Easy to fix
- Add fiber to help keep your body working
- Naturally low in calories
- Rich in vitamins, minerals and antioxidants
- Low cost when in season
- Taste good!



Ensalada de espinaca fresca con fresas

Para dos porciones:

2 tazas de hojas de espinaca lavadas,
cortadas en pedazos pequeños
1 taza de fresas frescas, cortadas en
rodajas a lo largo
2 cucharadas de nueces

Colocar la espinaca en un recipiente
para mezclar. Agregar las fresas y las
nueces por encima.

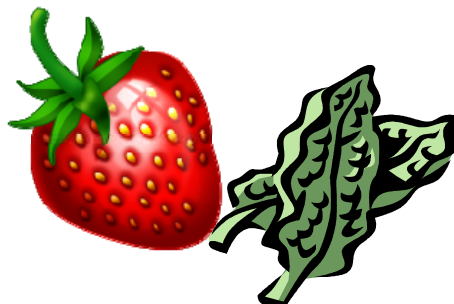
Condimento:

Con un batidor de alambre, mezclar:

1 cucharada de miel
½ cucharadita de semillas de amapola o
de sésamo
½ cucharadita de cebolla picada
Una pizca de salsa Worcestershire
1 cucharada de aceite vegetal
1 cucharada de vinagre de sidra

Verter sobre la ensalada y revolver.

*Análisis de los nutrientes por porción: 150 calorías, 4
gramos de carbohidratos, 10 gramos de grasa, 0
miligramos de colesterol, 1 gramo de fibra, 81
miligramos de sodio.*



Fresh Spinach and Strawberry Salad

For two servings:

2 cups of washed, cleaned spinach torn into
bite-size pieces
1 cup fresh strawberries, sliced lengthwise
2 tablespoons walnut pieces

Place the spinach in a mixing bowl. Sprin-
kle strawberries and walnuts on top of the
spinach.

Dressing:

With a wire whisk, mix together:

1 tablespoon honey
½ teaspoon poppy or sesame seeds
½ teaspoon minced onion
Dash Worcestershire sauce
1 tablespoon vegetable oil
1 tablespoon cider vinegar

Pour over salad and toss to coat.

*Nutrient analysis per serving: 150 calories, 4 grams carbo-
hydrates, 10 grams fat, 0 milligrams cholesterol, 1 gram fi-
ber, 81 milligrams sodium*



Al entrar en el verano, es más fácil encontrar mercados de productores apoyados por las comunidades, donde se venden frutas y verduras fresca producidas localmente. Las tiendas también tienen mayor variedad de productos frescos de temporada, pero compre sólo los que consumirá en los próximos días. Las frutas y verduras pierden nutrientes cuando son almacenadas durante mucho tiempo.

No descarte comprar frutas y vegetales enlatados o congelados, también son una fuente de vitaminas y minerales y una buena opción durante los meses fríos, cuando no se pueden comprar frescos.

As we get into summer, more communities sponsor farmers' markets where you can find fresh fruits and vegetables that have been grown locally. Grocery stores are also full of fresh in-season produce. When buying fresh produce, buy only what you can use in a few days. Fresh fruits and vegetables lose nutrients when they are stored for long periods of time.

Do not discount buying canned or frozen vegetables. They are also great sources of vitamins and minerals and are a good choice during the colder months and when you cannot buy fresh.



Preparada por:
Shirley Camp, MS, RD
Extension Educator
Nutrición y Salud
Centro Macomb

Traducido por:
Beatriz Padilla

Prepared by: Shirley Camp, Extension Educator
Nutrition and Wellness
Macomb Center



UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION
FAMILY NUTRITION PROGRAM

