



*El Condado de Sedgwick...
trabajando para usted*

El Departamento de Salud

HECHOS

sobre el gobierno del Condado de Sedgwick

Noviembre 2008

Coma de 5 a 9 frutas y vegetales al día

¿Que es una porción?

Una ración típica es por lo general más de una porción. Una ensalada grande, por ejemplo, puede agregar de 2 a 3 porciones. Una porción de frutas y vegetales **debe caber en la palma de su mano**. Es mucho más chica de lo que la mayoría de la gente piensa.

¿Por que necesitamos comer más frutas y vegetales?

Investigaciones prueban que frutas y vegetales son críticos para promover una buena salud. En realidad, frutas y vegetales deben ser la base de una dieta saludable. La mayoría de la gente necesita duplicar la cantidad de frutas y vegetales que consumen todos los días.

¿Como frutas y vegetales trabajan para proteger su salud?

Las frutas y vegetales contienen vitaminas esenciales, minerales, fibra y elementos naturales para combatir enfermedades. Por esta razón, el comer diariamente una variedad de frutas y vegetales puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades de corazón, alta presión, diabetes tipo II, y ciertos cánceres.

Para más información

Para más información en el Departamento de Salud del Condado de Sedgwick comuníquese al 660-7300 o visite la dirección en la red al www.sedgwickcounty.org

Ejemplo de una porción de Frutas y Vegetales:

- Una fruta mediana es una porción (naranja, manzana, un plátano chico)
- $\frac{3}{4}$ de taza (6 FL. Oz.) de 100 jugo de fruta o de vegetales.
- $\frac{1}{2}$ taza de vegetales y frutas cocidas o en lata
- 1 taza de vegetales crudos
- $\frac{1}{2}$ taza de chícharos o frijoles cocidos
- $\frac{1}{4}$ taza fruta seca

¿Una manzana al día me mantiene lejos del doctor?

No necesariamente, pero el comer manzanas tiene muchos beneficios:

- Una manzana provee cerca del 20% de fibra diaria recomendada.
- La fibra en una manzana ayuda a reducir el apetito por dulces y bocadillos salados.
- Las manzanas son altas en Vitamina C y Potasio.
- Una manzana mediana tiene cerca de 80 calorías.
- Comer una manzana promueve una buena salud oral al disminuir la placa de bacteria en sus dientes.