

¿CUÁNTAS FRUTAS Y VERDURAS NECESITA COMER?

Las Directrices Alimentarias para los Americanos (DGA) recomiendan consumir 2 tazas de fruta y 3 tazas de verduras por día basándose en una dieta de 2,000 calorías.

La recomendación diaria depende de su edad, sexo, altura, peso y actividad física. También puede depender de si está embarazada o amamantando.

Aquí tiene una forma de hacerlo más fácil: Cada vez que coma, Have A Plant®!



¿QUÉ SE CONSIDERA UNA PORCIÓN?

Cualquier fruta o verdura cuenta como una porción. Las frutas y verduras pueden ser crudas o cocidas, frescas, congeladas, enlatadas o secas/deshidratadas.

Las porciones de jugo 100% de verdura deben limitarse o diluirse. Las verduras y frutas en su forma completa proporcionan la fibra dietética tan necesaria.

¿CÓMO ES UNA TAZA DE FRUTAS Y VERDURAS?

Estos son algunos ejemplos:



12 Zanahorias bebé



1 Plátano grande



1 Mazorca grande de maíz



8 Fresas grandes



1 Pomelo mediano



1 Papa mediana

MÁS RECURSOS DISPONIBLES PARA USTED

Have A Plant® Inspiración de frutas y verduras: fruitsandveggies.org

American Heart Association: heart.org

Academy of Nutrition & Dietetics: eatright.org

Si necesita recetas para inspirarse, visite fruitsandveggies.org.



have a
plant®

CONTROL DE LAS ENFERMEDADES DEL CORAZÓN

Cada vez que coma, Have A Plant®

Las enfermedades del corazón, también conocidas como enfermedades cardiovasculares (CVD), se refieren a varias condiciones que afectan el corazón y los vasos sanguíneos. Estas incluyen la presión alta, el ataque al corazón, los problemas de las válvulas cardíacas, la insuficiencia cardíaca y la apoplejía. El tratamiento incluye una alimentación saludable, ejercicio y, posiblemente, cirugías o medicamentos. Las frutas y verduras desempeñan un papel fundamental en una alimentación saludable para el corazón y ayudan a prevenir y manejar las enfermedades del corazón.

Este es el por qué:

- Son ricas en fibra y potasio, que ayudan a mantener una presión saludable, manejar el colesterol y contribuir al buen funcionamiento diario del corazón.
- Están llenas de vitaminas, minerales y compuestos similares a los nutrientes, llamados antioxidantes y fitoquímicos, que ayudan a reducir la inflamación y proteger los vasos sanguíneos, factores clave para mantener el corazón saludable a lo largo del tiempo.

CÓMO LAS DECISIONES ALIMENTARIAS AFECTAN AL CORAZÓN

Con el tiempo, las decisiones alimentarias diarias pueden ayudar a cuidar o sobrecargar el corazón y los vasos sanguíneos. Las frutas y verduras son ricas en potasio, fibra y antioxidantes, lo que las hace una parte importante de la salud cardiovascular.

Presión.

El potasio y la fibra ayudan a mantener una presión saludable equilibrando el consumo de sodio y favoreciendo el correcto funcionamiento de los vasos sanguíneos.

Niveles de colesterol.

La fibra puede ayudar a reducir el colesterol LDL, disminuyendo la acumulación de placa en las arterias y favoreciendo un flujo sanguíneo saludable.

Control del azúcar en la sangre.

La fibra ayuda a hacer más lenta la digestión y mantiene más estables los niveles de azúcar en la sangre. Esto es importante porque un nivel elevado de azúcar en la sangre puede aumentar el riesgo de enfermedades del corazón.

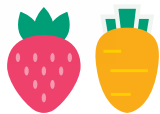
Peso corporal y saciedad.

La fibra puede ayudarlo a sentirse satisfecho después de comer, favoreciendo un manejo saludable del peso, que es un factor importante para la salud del corazón.

Inflamación y salud de los vasos sanguíneos.

Los alimentos ricos en antioxidantes ayudan a reducir la inflamación crónica y a proteger los vasos sanguíneos. Ambos factores desempeñan un papel en el desarrollo y la evolución de las enfermedades cardíacas.

CONSEJOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA EL CORAZÓN



- Coma una variedad de frutas y verduras coloridas y ricas en nutrientes.



- Elija principalmente cereales integrales ricos en fibra.



- Priorice alimentos con proteínas magras (como carnes magras y aves, legumbres, pescado y mariscos.)



- Incluya productos lácteos bajos en grasa o sin grasa.



- Incorpore grasas saludables (como aceite de canola, aceite de oliva, aguacate, frutos secos y pescados grasos.)



- Tenga cuidado con los azúcares añadidos, las grasas saturadas y el sodio.

have a
plant.

Presentado por
The Foundation for Fresh Produce

FORMAS SENCILLAS DE COMER MÁS FRUTAS Y VERDURAS

Incluya frutas y verduras a lo largo del día.

Obtenga la fibra y los nutrientes que necesita para cuidar la salud de su corazón cada vez que coma.

Agregue fruta a sus desayunos o meriendas habituales.

Por ejemplo, frutos rojos en el yogur, banana sobre una tostada, o una manzana o naranja como merienda de la tarde.

Prepare sus comidas en torno a las verduras.

Comience con las verduras al planificar sus comidas: piense en salteados, tazones de cereales o bandejas de verduras asadas, y luego agregue proteínas y cereales.

Combínelas para su comodidad.

Las frutas y verduras congeladas y enlatadas son una forma práctica de agregar variedad, ahorrar tiempo y reducir el desperdicio de alimentos.

ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física habitual también es una parte importante del manejo y la prevención de enfermedades cardíacas.

¡Puede comenzar a estar activo a cualquier edad!

Si nunca ha estado activo o no lo ha estado por un tiempo, es importante comenzar despacio.

Nota: Consulte con su equipo de atención médica antes de comenzar un programa de ejercicios.

¡Manténgase motivado!

Elija actividades que disfrute y que se adapten a su estilo de vida. Pruebe subir escaleras, bailar, dar un paseo en bicicleta o sacar a pasear al perro.