



 @BETTERLIVINGFORTEXANS

@BETTERTEXANS  

SEPTIEMBRE DE 2021

## Cinco consejos simples para aumentar el consumo de frutas y verduras

**Las mujeres adultas necesitan al menos 1½ tazas de fruta y 2½ tazas de verduras por día, mientras que los hombres adultos, al menos 2 tazas de fruta y 3½ tazas de verduras por día.** Esto puede parecer demasiado o una tarea difícil; sin embargo, a continuación presentamos cinco consejos simples a fin de aumentar el consumo de frutas y verduras para que cada uno pueda alcanzar sus metas de alimentación saludable.

**1. Pruebe un arcoíris de sabores.** Intente agregar una amplia variedad de colores al menos a una de las comidas al día. Agregar opciones coloridas le permitirá a uno probar distintas variedades de frutas y verduras. Por lo general, los niños necesitan probar de 10 a 12 veces antes de que les guste un alimento nuevo.

**2. Hágalo de incógnito.** Las verduras no se suelen incluir en el desayuno. Intente añadir porciones de verduras de hoja verde, como espinaca o col rizada, a los batidos del desayuno para aportar hierro y magnesio. Añadir pimientos y cebollas a los huevos revueltos aporta una gran cantidad de antioxidantes.

**3. Sirva la mitad del plato con frutas o verduras.** En MyPlate.gov se recomienda servir la mitad del plato con frutas y verduras. Las frutas y verduras son bajas en calorías y ricas en fibras y agua, lo cual proporciona una sensación de saciedad. Además, aportan muchas vitaminas y minerales.

**4. Impulse su creatividad mientras cocina.** Permita que los niños participen en la cocina. Ellos pueden asistir en la preparación y desarrollar la creatividad ayudando a planificar comidas y

bocadillos divertidos y ricos en nutrientes. Esto no solo enseñará a los niños sobre motricidad fina, lenguaje, matemáticas y la vida cotidiana, sino también les permitirá establecer las bases para adoptar hábitos alimenticios saludables.

**5. No pague de más.** Cuando las frutas y verduras frescas no son accesibles para comprar, disfrute de opciones como frutas y verduras enlatadas, deshidratadas y congeladas. Estas opciones son no perecederas y pueden almacenarse en una despensa para un uso rápido. A un plato favorito se le puede agregar opciones congeladas, como maíz, guisantes, frijoles de soja o espinaca, para aportar vitaminas y minerales. Las frutas y verduras deshidratadas, como bananas, ananás, manzanas y nabos, son una gran manera de disfrutar una nueva fruta o verdura. Asegúrese de comprobar que las frutas deshidratadas no contengan azúcares agregados. Mezcle las frutas de bosque congeladas con yogur o cereal para un desayuno rápido.



Heather Simpson, agente de extensión - Better Living for Texans  
Fuente de contenido: <https://www.myplate.gov/eat-healthy/vegetables>,  
<https://www.myplate.gov/eat-healthy/fruits>, Piernas C & Popkin BM. (2011). Patrones y tendencias de la porción de alimentos entre los niños estadounidenses y la relación con el tamaño de la comida total, 1977-2006. *Journal of Nutrition*, 141:1159-1164.  
Fuente de la fotografía: <https://www.canva.com/design>

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (U.S. Department of Agriculture, USDA). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

Los miembros de Texas A&M Agrilife ofrecerán programas, actividades, educación y empleo con igualdad de oportunidades para todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, religión, nacionalidad, edad, discapacidad, información genética, estatus de veterano militar, orientación sexual ni identidad de género. Además, se esforzarán por ofrecer oportunidades laborales equitativas y completas en todo Texas A&M Agrilife.

Es una colaboración del Sistema Universitario de Texas A&M, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y los Tribunales de Comisionados del condado de Texas.





# BETTER LIVING FOR TEXANS

TEXAS A&M AGRILIFE EXTENSION

 @BETTERLIVINGFORTEXANS

@BETTERTEXANS  

SEPTIEMBRE DE 2021

## Receta del mes

Fuente de la receta y la fotografía: MyPlate Kitchen, <https://www.myplate.gov/myplate-kitchen>

### Pizza ideal para cualquier momento

*Prepare su propia pizza con pimientos verdes, hongos u otras verduras.*

Porciones: 2

#### Ingredientes:

- ¼ de minibaguette o pan italiano cortado longitudinalmente o 2 magdalenas inglesas cortadas
- ½ taza de salsa para pizza
- ½ taza de queso cheddar o mozzarella semidescremada rallada
- ¼ taza de pimiento verde picado
- ¼ taza de hongos frescos o enlatados
- otros vegetales a gusto (opcional)
- condimento italiano (opcional)



#### Instrucciones:

1. Tueste el pan o magdalena inglesa hasta que esté levemente marrón.
2. Sobre el pan o magdalena coloque la salsa para pizza, los vegetales y queso bajo en grasas.
3. Espolvoree con condimentos italianos a gusto.
4. Vuelva a introducir en el horno tostador (o bien, a un horno regular precalentado a 350 grados).
5. Caliente hasta que el queso se derrita.

**Nutrientes por porción:** 180 calorías, 7 g de grasa total, 3 g de grasa saturada, 15 mg de colesterol, 502 mg de sodio, 18 g de carbohidratos, 2 g de fibra, 4 g de azúcares totales, 1 g de azúcar añadido y 11 g de proteínas

**Costo total por porción:** \$\$\$\$

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (U.S. Department of Agriculture, USDA). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

Los miembros de Texas A&M AgriLife ofrecerán programas, actividades, educación y empleo con igualdad de oportunidades para todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, religión, nacionalidad, edad, discapacidad, información genética, estatus de veterano militar, orientación sexual ni identidad de género. Además, se esforzarán por ofrecer oportunidades laborales equitativas y completas en todo Texas A&M AgriLife.

Es una colaboración del Sistema Universitario de Texas A&M, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y los Tribunales de Comisionados del condado de Texas.

