



Consumo de frutas y vegetales entre los adultos

Bienvenido a Un minuto de salud con los CDC. Este podcast es una presentación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

Cuando usted era niño probablemente le decían que comiera frutas y verduras. ¿Sabía usted que a cualquier edad es importante comer frutas y vegetales en las meriendas y las comidas diarias?

Casi todos estos productos tienen pocas calorías y proporcionan nutrientes esenciales, así como fibra dietética. Las porciones diarias de frutas y vegetales son parte importante de una dieta sana y ayudan a disminuir los riesgos de accidentes cerebrovasculares, diabetes, algunos tipos de cáncer y posiblemente hasta de enfermedades del corazón.

Los investigadores de los CDC encontraron recientemente que la mayoría de los estadounidenses no come suficientes frutas y vegetales.

Recuerde que, para mejorar su dieta, las frutas y vegetales frescos, congelados, enlatados y desecados son opciones igualmente buenas.

Para encontrar más consejos de salud visite el www.cdc.gov y pulse la sección de español.

Para más información sobre la salud visite www.cdc.gov y haga clic en la esquina superior derecha para ingresar a CDC en Español. Le invitamos a que nos acompañe la próxima semana en una nueva emisión de Un minuto de salud con los CDC.