



Las frutas y los vegetales

le ayudan a regular
su peso.



DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION



Las frutas y los vegetales son parte de un plan equilibrado de alimentación saludable.

Hay muchas formas de adelgazar o de mantener un peso saludable. Una de ellas, sin riesgos para la salud y muy saludable, es consumir más frutas y vegetales para acompañar una dieta que contenga granos integrales, carnes magras, frutos secos y frijoles. El control de peso no es el único beneficio de comer más frutas y vegetales. Una dieta rica en frutas y vegetales puede disminuir el riesgo de contraer algunos tipos de cáncer y otras enfermedades crónicas. Las frutas y los vegetales también proporcionan vitaminas y minerales esenciales, fibra y otras sustancias que son importantes para la salud.

Para adelgazar, debe ingerir menos calorías que las que su organismo utiliza.

Hay muchas razones por las cuales la gente come más de lo necesario. A veces la gente come de más porque eso la hace sentir mejor. Otra gente lo hace porque está cansada y desea tener "más energía". Este folleto no cubre esas razones para comer en exceso. Le daremos sugerencias para comer de modo de saciar el apetito y sentirse satisfecho.

Esto no significa necesariamente que tenga que comer menos alimentos. Usted puede crear variaciones de bajas calorías de algunos de sus platos favoritos si sustituye los ingredientes con altas calorías por frutas y vegetales. El agua y la fibra de las frutas y los vegetales agregan volumen

a sus alimentos, así que podrá comer la misma cantidad pero con menos calorías. La mayoría de las frutas y vegetales contienen menos grasa y calorías en forma natural y le dan la sensación de saciedad.

A medida que la gente se vuelve menos activa, su organismo necesita menos calorías. Inclusive si usted no necesitara adelgazar, tal vez tenga que reducir su consumo de calorías simplemente para mantener su peso actual.

A continuación le sugerimos formas simples de reducir el consumo de calorías y comer frutas y vegetales durante todo el día:

Desayuno: comience el día correctamente.

- En su omelet, sustituya uno de los huevos o la mitad del queso por algo de espinaca, cebollas u hongos. Los vegetales agregarán volumen y sabor a su comida, pero aportarán menos calorías que el huevo o el queso.
- Utilice menos cantidad de cereal para poder incorporar bananas, duraznos o fresas cortadas en trozos. Estará disfrutando de un desayuno con el mismo volumen que el original, pero con menos calorías.



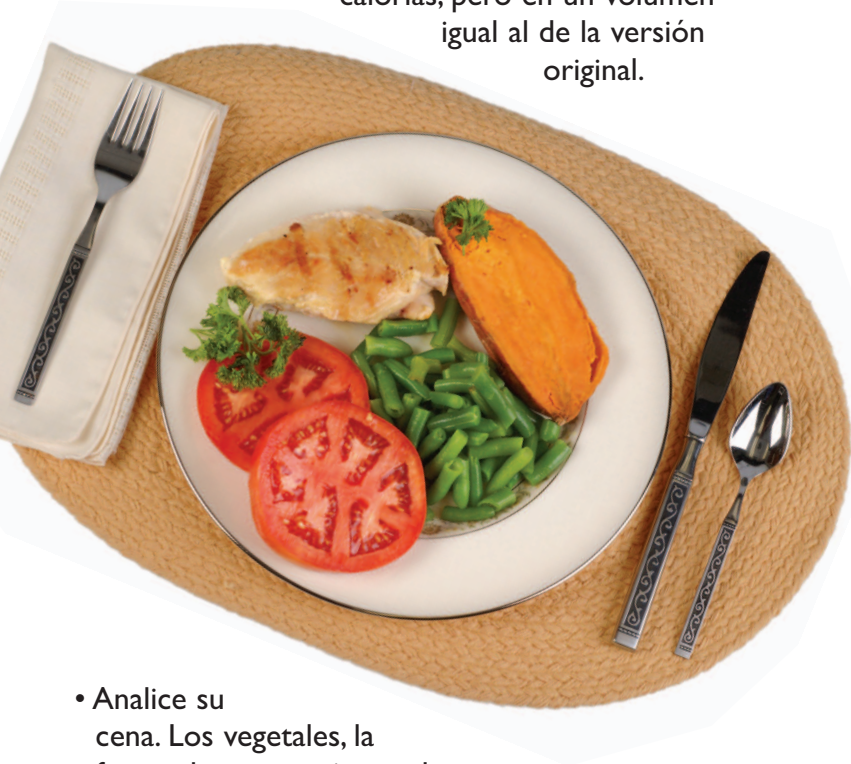
Un almuerzo más liviano...

- En su sándwich o burrito, en lugar de agregar 2 onzas de queso y 2 onzas de carne, agregue vegetales como lechuga, tomate, pepino o cebolla. Esta nueva "versión" satisfará su apetito, pero contendrá menos calorías que la original.
- Agregue una taza de vegetales cortados en trozos, por ejemplo, brócoli, zanahorias, frijoles o pimientos rojos en lugar de 2 onzas de carne o 1 taza de fideos en su caldo favorito. Los vegetales satisfarán su apetito, así que no echará de menos esas calorías adicionales.



Cena

- Agregue 1 taza de vegetales cortados en trozos, por ejemplo, brócoli, tomate, calabaza, cebolla o pimiento y elimine 1 taza de arroz o pasta de su plato favorito. El nuevo plato con vegetales le satisfará igual que el anterior y tendrá menos calorías, pero en un volumen igual al de la versión original.



- Analice su cena. Los vegetales, la fruta y los granos integrales deben representar la porción más grande. Si no fuera así, cambie parte de la carne, queso, pasta o arroz por legumbres, brócoli hervido, espárragos u otro vegetal verde de su predilección. Esto reducirá el total de calorías de su plato sin reducir la cantidad de comida que ingiere. Pero recuerde usar un plato de tamaño normal o pequeño, no un plato grande. Siempre debe tener en cuenta la cantidad total de calorías que ingiere, aunque una gran proporción de ellas provenga de frutas y vegetales.

Bocadillos “inteligentes”

La mayoría de los planes para alimentarse en forma saludable le permite incluir uno o dos bocadillos pequeños por día. Si come frutas y vegetales, disfrutará de un bocadillo con tan sólo 100 calorías.

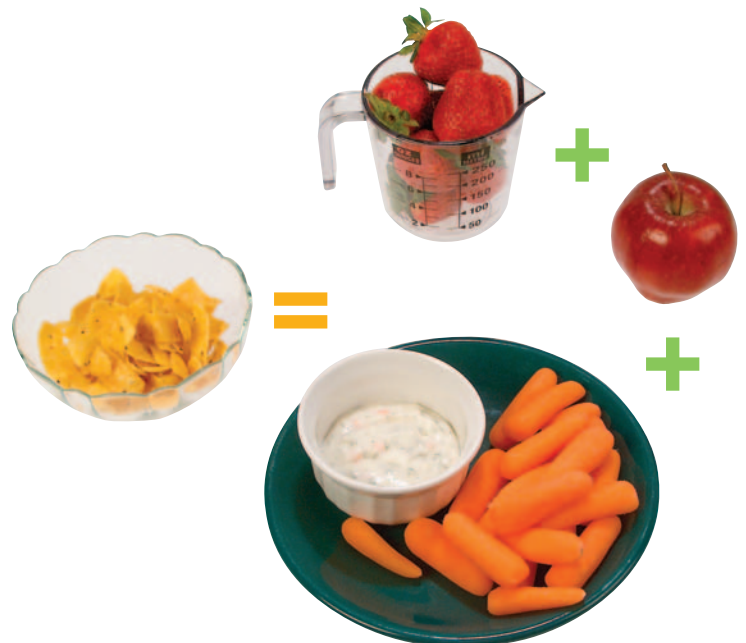
Aproximadamente 100 calorías o menos

- una manzana de tamaño mediano (72 calorías)
- una banana de tamaño mediano (105 calorías)
- 1 taza de arvejas verdes hervidas (44 calorías)
- 1 taza de arándanos (83 calorías)
- 1 taza de uvas (100 calorías)
- 1 taza de zanahorias (45 calorías), brócoli (30 calorías) o pimientos (30 calorías) con 2 cucharadas de “hummus” –pasta de garbanzos griega– (46 calorías)

Todas las frutas y vegetales del cuadro anterior representan 100 calorías o menos.

En lugar de comprar bocadillos de las máquinas de venta automáticas, que tienen un alto contenido de calorías, prepare en su casa y lleve consigo vegetales o frutas cortadas. Una bolsita de “chips” de maíz (1 onza) tiene la misma cantidad de calorías que una manzana pequeña, 1 taza de fresas Y 1 taza de zanahorias junto con 1/4 taza de salsa de bajas calorías.

Sustituya los “chips” con una o dos de las opciones anteriores y disfrutará de un bocadillo que le dejará igualmente satisfecho, pero con menos calorías.



Recuerde: LA CLAVE ES LA SUSTITUCIÓN.

Es cierto que las frutas y los vegetales tienen menos calorías que muchos otros alimentos, pero aún así contienen algunas. Si empieza a comer frutas y vegetales además de lo que normalmente come, agregará calorías a su dieta y posiblemente aumentará de peso. **La clave es la sustitución.** Coma frutas y vegetales en lugar de otros alimentos con alta cantidad de calorías.

Frutas y vegetales para regular su peso

Coma frutas y vegetales en su estado natural o preparados sin grasa, o con muy poca grasa.



Por ejemplo, puede hervir los vegetales, usar aderezos bajos en calorías o con bajo contenido de grasa y hierbas y especias para agregar sabor a la comida.

Algunas técnicas de cocción, por ejemplo, empanar y freír, o

usar aderezos o salsas con alto contenido de grasa, aumentan enormemente la cantidad de calorías y grasa de su comida. Ingiera las frutas frescas para disfrutar de su dulzura natural.

Las frutas y los vegetales enlatados o congelados son una buena alternativa cuando no están en temporada.

Sin embargo, recuerde elegir los que no tienen agregada azúcar, jarabe, salsas u otros ingredientes que aumentan la cantidad de calorías.

Coma frutas en lugar de beber jugos de fruta o con fruta.

Los jugos de fruta carecen de la fibra de la fruta natural. Es mejor comer la fruta entera pues contiene la fibra que le ayuda a sentirse satisfecho.

Una porción de 6 onzas de jugo de naranja contiene 85 calorías, en tanto que un naranja de tamaño mediano contiene 65 calorías.

Las frutas enteras son un bocadillo de mayor volumen que la misma fruta seca, aunque la cantidad de calorías sea la misma.

Una caja pequeña de pasas de uva (1/4 taza) tiene unas 100 calorías. Por la misma cantidad de calorías puede comer 1 taza de uvas.



¿Desea más información?

En las siguientes páginas web encontrará más información sobre el control de peso con frutas y vegetales:

Centers for Disease Control and Prevention:
www.cdc.gov/5aday
www.5aday.gov

US Department of Agriculture, Center for Nutrition Policy and Practice:
www.usda.gov/cnpp

Produce for Better Health Foundation:
www.5aday.org

www.healthierus.gov/dietaryguidelines

Este folleto se encuentra en
www.cdc.gov/nccdphp/dnpa
www.cdc.gov/5ADAY

