

Alimentación saludable: Comer más frutas y vegetales - [Healthy Eating: Eating More Fruits and Vegetables]



¿Por qué comer más frutas y vegetales?

Las frutas y los vegetales son parte importante de un plan de alimentación saludable. Seguir un plan de alimentación saludable le da a su cuerpo los nutrientes que necesita para mantenerse fuerte y funcionar bien. Y reduce el riesgo de colesterol alto, enfermedad cardíaca, presión arterial alta, diabetes tipo 2, ataques cerebrales, cáncer y otros problemas de salud.

¿Cómo empezar?

Comience con metas pequeñas que pueda alcanzar fácilmente. Después fije metas más amplias sobre la marcha. Por ejemplo, podría ser conveniente empezar por comer una porción extra de frutas o vegetales al día. Cuando haya alcanzado esa meta, la siguiente podría ser incluir una porción extra de frutas o vegetales en la mayoría de las comidas.

También es útil llevar un registro de cuántas frutas y vegetales consume cada día. Tiene más probabilidades de comer más frutas y vegetales si anota la cantidad de porciones que consume.

¿Cómo puede comer más frutas y vegetales?

Comience con estos cinco consejos fáciles

- Tenga un tazón con frutas a la mano de modo que pueda tomar una fruta cuando tenga hambre.
- Compre vegetales y frutas frescos, envasados y listos para consumirse. Éstos reducen el tiempo de preparación.
- Tenga frutas secas a la mano para un refrigerio que sea fácil de llevar con usted cuando esté fuera de casa.
- Use el microondas para cocinar rápidamente los vegetales.
- Corte vegetales crudos y manténgalos en el refrigerador. Si están listos para comerse, es más probable que los tome en lugar de otra cosa.

Adopte algunas medidas sencillas

- Mezcle fruta en rebanadas o bayas congeladas con yogur o cereal. Añada frutas secas o frescas a la avena, a los panqueques y a los waffles.
- Póngale trozos de manzana, piña, uvas o pasas a la ensalada de atún o de pollo.
- Haga licuados de fruta mezclando fruta fresca o congelada con jugo de frutas y yogur.

- A las ensaladas póngales vegetales coloridos, como col morada, zanahorias y pimientos. También puede cubrir las ensaladas con arándanos ("cranberries") secos o pasas, o con rebanadas de fruta como naranjas o fresas.
- Añada vegetales, como calabacín o espinacas, a salsas para pastas y a sopas. Y añada vegetales a los sándwiches. La lechuga, los tomates, los pepinos y las rebanadas de aguacate (palta) son opciones sabrosas.

Mejore el sabor

- Sumerja los vegetales crudos en aderezos para ensalada bajos en grasa, en hummus o en mantequilla de cacahuete (maní). Pruebe los pimientos rojos, amarillos y anaranjados. El brócoli, la coliflor y los tomates tipo cherry también son buenas opciones.
- Revuelva el brócoli y la coliflor crudos o cocidos con aderezo italiano bajo en grasa y queso parmesano para hacer un sabroso acompañamiento.
- Ase los vegetales y las frutas para realzar su sabor. Únteles una pequeña cantidad de aceite de oliva y póngalos en el horno hasta que estén tiernos.
- Condimente los vegetales cocidos con jugo de limón y una pequeña cantidad de aceite de oliva. Para acentuar el sabor, agregue hierbas como albahaca, estragón y salvia.
- Pruebe manzanas o peras al horno cubiertas con canela y miel para un delicioso postre.

Coma bien cuando coma fuera

- Ordene una pizza vegetariana. O pida vegetales en su pizza de pepperoni.
- Pida sopa de vegetales en lugar de crema.
- Pida salsa para la papa asada en lugar de crema agria, mantequilla, queso o tocino.
- Sustituya las papas fritas (a la francesa) por vegetales o una papa al horno. En restaurantes de comida rápida, pregunte si le pueden dar una ensalada o fruta en lugar de papas fritas.
- Pruebe las opciones del menú vegetariano. Los restaurantes indios, tailandeses o japoneses a menudo tienen una gran variedad de opciones vegetarianas.

Elabore un plan

Es útil planificar sus comidas por adelantado. Asegúrese de incluir una comida vegetariana o un acompañamiento de frutas o vegetales en su plan de menús.

También puede planificar refrigerios saludables. Si su lista de compras dice comprar frutas o vegetales frescos para refrigerios, no se verá tentado a comprar refrigerios menos saludables.