

Asunto: Mes 2: Céntrese en las frutas y varíe sus verduras

¡Hola! Le agradecemos por participar en el Produce Prescription Program de Griffin Hospital.

Ahora va por buen camino al usar las tarjetas de regalo de frutas y verduras cada mes y ver cómo su grupo familiar disfruta de más frutas y verduras. El mes pasado, le compartimos los recursos de MyPlate. Esta semana nos centraremos en 2 de esos 5 grupos de alimentos: las frutas y las verduras.

Al igual que el mes pasado, a continuación encontrará una variedad de recursos y oportunidades que pueden ser útiles para usted y su familia.

¡Comencemos!

Clases disponibles este mes

Expanded Food and Nutrition Education Program (Programa de Educación sobre Nutrición y Alimentos, EFNEP)

Clases con Salud Pública de Griffin

Departamento de Salud local

¿Desea trabajar individualmente con un instructor de salud? Solicite una remisión y lo programaremos para usted.

Introducción a las frutas y verduras como grupos de alimentos

Céntrese en las frutas enteras.

¿Qué alimentos se encuentran en el grupo de las frutas?

El grupo de las frutas incluye todas las frutas y los jugos de fruta 100 % naturales. Las frutas pueden ser frescas, congeladas, enlatadas o secas/deshidratadas. Se pueden comer enteras, cortadas, hechas puré (pisadas) o cocinadas. Al menos la mitad de la cantidad recomendada de frutas ingeridas debe provenir de las frutas enteras, en lugar de jugos de fruta 100 % naturales.

Varíe las verduras.

¿Qué alimentos se encuentran en el grupo de las verduras?

Cualquier verdura o jugo de verdura 100 % natural forma parte del grupo de las verduras. Las verduras pueden estar crudas o cocidas, y pueden ser frescas, congeladas, enlatadas o deshidratadas. Se pueden comer enteras, cortadas o pisadas.

Las verduras se clasifican en 5 subgrupos, según los nutrientes: verde oscuras; rojas y naranjas; frijoles, chícharos y lentejas; almidonadas; y otras verduras.

Obtenga más información sobre el objetivo de esta semana: las frutas y las verduras

¿Por qué es importante comer frutas?

Comer una fruta tiene muchos beneficios para la salud. Las personas que consumen frutas y verduras como parte de una dieta completa pueden reducir el riesgo de experimentar ciertas enfermedades. Las frutas proporcionan los nutrientes necesarios para cuidar la salud y el cuerpo.

Beneficios para la salud

Todas las elecciones que hacemos de alimentos y bebidas son importantes. Céntrese en la variedad, la cantidad y los nutrientes.

- Consumir alimentos como las frutas, que tienen menos calorías por taza, en lugar de otras comidas con más calorías, puede ayudar a reducir la ingesta general de calorías.
- Llevar una dieta rica en frutas y verduras como parte de una dieta completa saludable puede reducir el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, incluidos el ataque cardíaco y el accidente cerebrovascular.
- Llevar una dieta rica en frutas y verduras como parte de una dieta completa saludable puede proteger contra ciertos tipos de cáncer.
- Incorporar frutas a la dieta puede ayudar a incrementar la cantidad de fibra y potasio que consumimos. Estos son nutrientes importantes que muchas personas no consumen lo suficiente.

¿Por qué es importante comer verduras?

Comer verduras proporciona beneficios para la salud. Las personas que consumen frutas y verduras como parte de una dieta completa saludable tienen más probabilidades de reducir el riesgo de experimentar algunas enfermedades. Las verduras proporcionan nutrientes fundamentales para la salud y el cuidado del cuerpo.

Beneficios para la salud

Todas las elecciones que hacemos de alimentos y bebidas son importantes. Céntrese en la variedad, la cantidad y los nutrientes.

- Como parte de una dieta completa saludable, consumir alimentos con menos calorías por taza, como las verduras, en lugar de alimentos con más calorías, puede ayudar a reducir la ingesta general de calorías.
- Llevar una dieta rica en verduras y frutas como parte de una dieta completa saludable puede reducir el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, incluidos el ataque cardíaco y el accidente cerebrovascular.
- Llevar una dieta rica en verduras y frutas como parte de una dieta completa saludable puede proteger contra ciertos tipos de cáncer.
- Incorporar verduras ayuda a aumentar la ingesta de fibra y potasio, que muchos estadounidenses no consumen lo suficiente.

Para obtener más recetas, ¡pruebe esto!

Todos los meses compartiremos más recursos con usted para ayudarlo a encontrar nuevas maneras interesantes de comer sano y aprovechar la abundancia de productos. Para que podamos incluir determinadas recetas en nuestras publicaciones mensuales, deben cumplirse ciertos criterios. Las recetas deben centrarse en los alimentos que fomentan la salud y el bienestar, como las frutas y verduras, y limitar los ingredientes que sean menos saludables, como el sodio, las grasas saturadas y los azúcares.

Este mes lo alentamos a darle una oportunidad a este motor de búsqueda de recetas. Este recurso nos lo proporciona el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria: Educación (SNAP-Ed) de Connecticut. Es muy útil porque puede buscar por categoría/grupo de alimentos.

<https://www.snap4ct.org/recipes.html>

Otros recursos que le pueden gustar esta semana: cambios simples para que las recetas le funcionen

Cambios simples:

<https://cookingmatters.org/tips/#simple-swaps>

<https://masnaped.org/featured-video/simple-swaps-for-delicious-meals/>

Cambios en las frutas y verduras:

https://r.search.yahoo.com/_ylt=AwrErN0wKv5jEilSj3dXNyoA;_ylu=Y29sbwNiZjEEcG9zAzYEdnRpZAMEc2VjA3Ny/RV=2/RE=1677630129/RO=10/RU=https%3a%2f%2fextension.usu.edu%2ffscreate%2ffiles%2f2017-18-staff%2fCF%20Fruit_Veggie_Swaps.pdf/RK=2/RS=ZZOCmWQYRwaiipyIT1q41.pm4n8-