MiPlato: Frutas y Vegetales

La sección verde de MiPlato representa los vegetales. Jitomates, pepinos, maíz, lechugas, espinacas, cebollas y zanahorias, todos son del grupo vegetal. Aunque comer verduras es una opción saludable, es bueno cambiar el vegetal que comes de vez en cuando.

Cambia los vegetales para una mejor variedad de nutrientes que tu cuerpo necesita para permanecer sano. Prueba vegetales de hoja verde como espinacas, brócoli y col rizada, los vegetales anaranjados como pimientos, zanahorias, y camotes; legumbres que incluyen frijoles negros y chícharos; vegetales amiláceos como el maíz o las papas; y otros como coliflor, repollo y champiñones.

La mayoría de personas deberían consumir cuando menos 2 1/2 tazas de vegetales al día. Cuando empieces a contarlas usa una taza de medir para darte mejor idea de las porciones que comes diario. Si embargo es difícil poner en una taza algunos vegetales. Dos zanahorias medianas, tres tallos de apio, un elote, se calculan como una taza de vegetales. Si no tienes tazas medidoras, utiliza tu mano. Una taza de vegetales es aproximadamente el tamaño de tu puño.

Para la cantidad recomendada, trata de planear la comida alrededor de verduras y agrega refrigerios con vegetales a tu día. Las frutas son representadas en la sección roja de MiPlato. Fresas, kiwi, uvas, plátanos, manzanas, naranjas -frutas. La fruta puede ser enlatada, congelada, seca o en jugo.

La mayoría de adultos saludables deben comer unas 2 tazas de fruta al día. Una naranja grande, un plátano, una manzana chica, 32 uvas, esto cuenta como una taza de fruta. La fruta entera contiene más fibra que si bebes su jugo. En lugar de tomar una taza de jugo de fruta, cómete la fruta entera.

Cuando escojas fruta enlatada o congelada, escoge empacada en su propio jugo o almíbar ligero, en lugar de almíbar concentrado. El almíbar concentrado está compuesto mayormente de azúcar y agua, y estas son calorías inútiles. Y al igual que tus vegetales, trata de comer una variedad de frutas cada semana. Come de todos los colores del arcoíris, amarillo, verde, azul, rojo y anaranjado.

Descarga la app Start Simple with MyPlate para metas más saludables y ver tu progreso en tiempo real.

Este programa es unicamente para uso informativo. El editor se exime de todas las garantías en cuanto a la efectividad, integridad o capacidad de este vídeo como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.

healthclips.

 © The Wellness Network