







# Las frutas y las verduras

le ayudan a regular  
su peso.



U.S. Department of  
Health and Human Services  
Centers for Disease  
Control and Prevention

## Las frutas y las verduras 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 verduras 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 verduras. Una dieta rica en frutas y verduras puede disminuir el riesgo de contraer algunos tipos de cáncer y otras enfermedades crónicas. Las frutas y las verduras 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 verduras. El agua y la fibra de las frutas y las verduras agregan volumen

a sus alimentos, así que podrá comer la misma cantidad pero con menos calorías. La mayoría de las frutas y verduras 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 verduras 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. Las verduras 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 verduras como lechuga, tomate, pepino o cebolla. Esta nueva "versión" satisfará su apetito, pero contendrá menos calorías que la original.
- Agregue una taza de verduras cortadas 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. Las verduras satisfarán su apetito, así que no echará de menos esas calorías adicionales.



## Cena

- Agregue 1 taza de verduras cortadas 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 verduras le satisfará igual que el anterior y tendrá menos calorías, pero en un volumen igual al de la versión original.



- Analice su cena. Las verduras, las frutas y los granos integrales deben representar la porción más grande. Si no fuera así, cambie parte de la carne, el queso, la pasta o el arroz por legumbres, brócoli hervido, espárragos y otra verdura 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 verduras.

## Refrigerios “inteligentes”

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

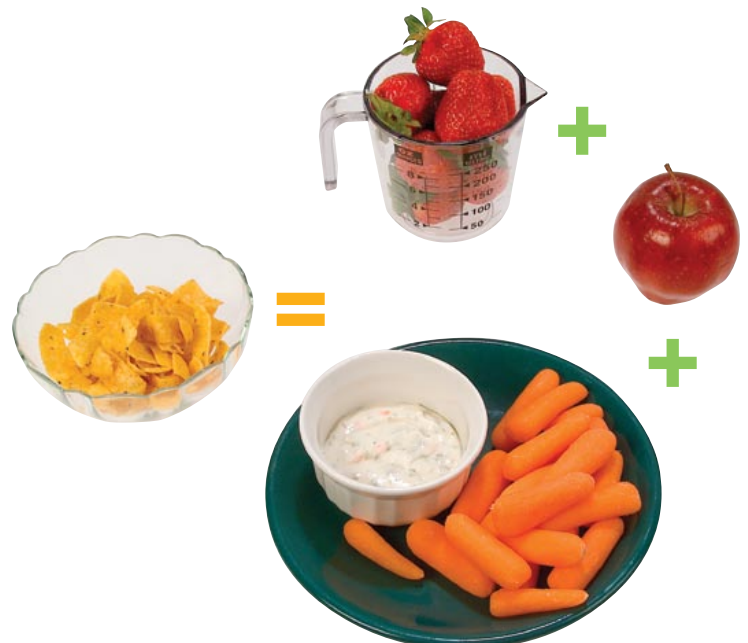
### Aproximadamente 100 calorías o menos

- 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 verduras del cuadro anterior representan 100 calorías o menos.

En lugar de comprar refrigerios de las máquinas de venta automáticas, que tienen un alto contenido de calorías, prepare en su casa y lleve consigo verduras 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 refrigerio que le dejará igualmente satisfecho, pero con menos calorías.

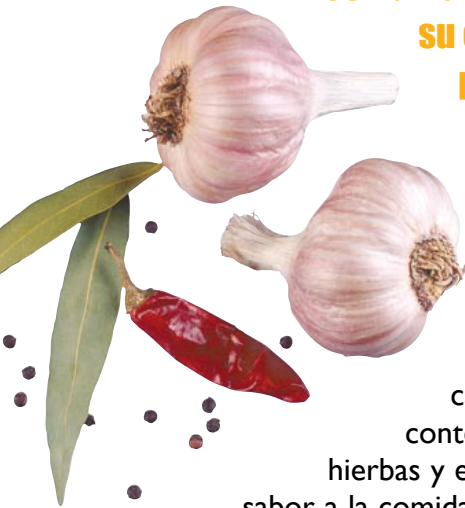


## Recuerde: LA CLAVE ES LA SUSTITUCIÓN.

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

## Frutas y verduras para regular su peso

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



Por ejemplo, puede hervir las verduras, 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 las verduras enlatadas y congeladas son una buena alternativa cuando no están en temporada.**

Sin embargo, recuerde elegir los que no tienen azúcar, jarabe, salsas u otros ingredientes adicionales 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 una naranja de tamaño mediano contiene 65 calorías.

**Las frutas enteras son un refrigerio 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 verduras:

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades:

[www.fruitsandveggiesmatter.gov](http://www.fruitsandveggiesmatter.gov)

*Produce for Better Health and Nutrition:*

[www.fruitsandveggiesmorematters.org/](http://www.fruitsandveggiesmorematters.org/)

Departamento de Agricultura de EE. UU.

*Center for Nutrition Policy and Practices:*

[www.usda.gov/cnpp](http://www.usda.gov/cnpp)

Este folleto está disponible en  
[www.cdc.gov/nccdphp/dnpao](http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpao)

**DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS  
CENTROS PARA EL CONTROL Y LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES  
CENTRO NACIONAL DE PREVENCIÓN DE  
ENFERMEDADES CRÓNICAS Y PROMOCIÓN DE LA SALUD  
DIVISIÓN DE NUTRICIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA Y OBESIDAD**