

5 Pasos para la Salud

Come verduras y frutas

Paso 3



**GOBIERNO
FEDERAL**

SALUD



Las **verduras** y las **frutas** representan un grupo de alimentos indispensable para lograr una alimentación correcta.

Aportan **fibra** la cual nos ayuda a: disminuir el colesterol en nuestra sangre, regular la glucosa en sangre, evitar el estreñimiento y lograr un peso saludable.

Tienen **minerales** los cuales nos ayudan a mejorar nuestra memoria. Son buena fuente de **vitamina C**, **folatos**, **betacarotenos**, que ayudan a mejorar las defensas y prevenir enfermedades, contienen antioxidantes y disminuyen el riesgo de contraer algunos tipos de cáncer y enfermedades del corazón.

Las frutas con mayor consumo en el país son la manzana, el plátano, el mango, la papaya y naranja. En el caso de las verduras las más consumidas son: zanahoria, calabaza, cebolla, jitomate, brócoli.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda un consumo mínimo diario de 400g de verduras y frutas lo cual representa:

- **3 verduras y 2 frutas al día! Recomendación para hombres, mujeres y adultos mayores.**

Su consumo debe ser diariamente, incluirlas en las comidas principales y colaciones, es importante lavarlas y desinfectarlas, consumir de preferencia las frutas con cáscara.

El bajo consumo de verduras y frutas se relaciona con una carga del 4% de enfermedades en países desarrollados, siendo el sexto factor de riesgo evitable de enfermedades no transmisibles, de acuerdo con la OMS.

Se ha reportado que el bajo consumo de verduras y frutas ocasiona 19% de los casos de cáncer gastrointestinal, 31% de problemas de corazón produciendo 2.7 millones de muertes anuales en el mundo.



Decídete a participar, para mayor información:
adulto_anciano@salud.gob.mx
cincopasos.spps@gmail.com



Vivir Mejor

5 Pasos para la Salud



¿Y tú que actividades sugieres?

Mantenerlas visibles y listas para comerse.

Incluirlas como parte de la alimentación diaria.

Adquirir las de temporada por su acceso económico.

Combinar la verduras con pescado, pollo carne de res o cerdo magras.

Los estilos de vida saludable como actividad física y alimentación correcta retrasan la aparición de diabetes

En la escuela

Facilitar el acceso a la información sobre orientación alimentaria.

Llevar a cabo la entrega y asesoría del libro "5 x día".

Promover su consumo mediante pláticas.

Promover la disponibilidad de verduras y frutas en reuniones.

Un estudio longitudinal encontró que una comida rápida adicional a la semana, resulta en 0.72 kg de ganancia de peso en un período de 3 años. (French SA, et al. Int J Obes 2000;24:1353-1359.)

En la comunidad

En la casa

Impartir clases de cocina y orientación alimentaria para padres.

Promover dinámicas infantiles para el consumo de verduras y frutas.

Llevar a cabo pláticas, historietas, teatro guiñol para niños, padres y maestros.

Promover los huertos escolares.

Los días que los niños y jóvenes comen comida rápida, consumen 126 kcals extra/día. (Bowman SA, et al. Pediatrics 2004;113(1):112-118.)

En la oficina

Brindar orientación a la población explicando los beneficios de consumir verduras y frutas en centros comerciales y supermercados.

Proporcionar recetario y calendario de temporalidad de verduras y frutas.

Promover los "Huertos Familiares".

En México se estima que en los hombres el 9.3% de las defunciones son atribuidas a dieta inadecuada y sedentarismo

**GOBIERNO
FEDERAL**

SALUD



Vivir Mejor