



Llénese con frutas y verduras

Las frutas y verduras son una fiesta para nuestros sentidos.

Son coloridas, huelen bien, saben delicioso y son muy saludables para nosotros. Nos aportan vitaminas, minerales y fibras alimenticias que nuestro cuerpo necesita para funcionar bien. Además, son una buena fuente de agua. Es cierto. Muchas de nuestras frutas favoritas están compuestas por más de un 90 % de agua.

¿Cuánto debemos comer?

Eso depende de la edad, del tamaño y del nivel de actividad. Por lo general, las mujeres adultas deben comer aproximadamente 2 tazas de fruta al día, y entre dos y tres tazas de verduras. Los hombres adultos deben comer incluso más que eso: aproximadamente 2 tazas y media de frutas, y entre tres y cuatro tazas de verduras.



¿Ya lo sabía?

Los tomates en realidad se consideran una fruta y no una verdura.

5 consejos para lograr un plato colorido

Los distintos colores de las frutas y verduras no son solo llamar la atención. Nos ayudan a saber qué tipo de nutrientes podemos obtener de ellas.



Las frutas y verduras rojas son una gran fuente de vitamina C, vitamina A y potasio. También tienen antioxidantes, que ayudan a proteger nuestras células del daño. Pruebe con fresas, tomates y remolachas.



Las frutas y verduras naranjas y amarillas también están llenas de vitamina C, vitamina A y potasio. Ayudan a darle un estímulo al sistema inmunológico. Además, ayudan a proteger la vista. Pruebe con batatas, zanahorias y duraznos.



Las frutas y verduras verdes tienen potasio y vitamina K que ayudan a proteger el corazón. También mantienen nuestros ojos, huesos y dientes fuertes y saludables. Además, tienen la cantidad más alta de antioxidantes y de fibra. Pruebe con brócoli, espinaca y kiwi.



Las frutas y verduras azules y moradas nos ayudan a mantener las vías urinarias sanas. También nos ayudan con la memoria y el envejecimiento. Pruebe con arándanos, moras y berenjenas.



Las frutas y verduras blancas son buenas para el corazón y ayudan a controlar el colesterol. Pruebe con bananas, hongos y patatas.

Aetna® es la marca que se utiliza para los productos y servicios proporcionados por uno o más de los grupos de compañías de Aetna, lo que incluye a Aetna Life Insurance Company y sus filiales (Aetna).

Este material es solo para brindar información. No se cubren todos los servicios de salud. Consulte los documentos del plan para obtener una descripción completa de los beneficios, las exclusiones, las limitaciones y las condiciones de cobertura. Las características y la disponibilidad del plan pueden variar según el lugar y están sujetas a cambios. Los beneficios de salud y los planes de seguro de salud tienen exclusiones y limitaciones. Los programas de información de salud brindan información de salud general y no sustituyen el diagnóstico ni el tratamiento de un médico u otro profesional de salud. Se considera que la información es precisa a la fecha de producción; sin embargo, está sujeta a cambios. Visite [Aetna.com](https://www.aetna.com) para obtener más información sobre los planes de Aetna®.