

Ensayo clínico NASH CRN
**Lograr un peso saludable puede ayudar a mejorar la enfermedad del hígado
graso**

**CONSEJO #4: LAS FRUTAS Y VERDURAS IMPORTAN; CONSUMA 5 PORCIONES
AL DÍA**

- Trate de consumir 5 porciones de frutas y verduras cada día.

½ taza o una pieza mediana de fruta fresca = 1 porción

¼ taza de frutos secos (pasas, arándanos) = 1 porción

- Elija frutas y verduras frescas, congeladas o enlatadas.
- Enjuague los productos enlatados debido a la sal y el azúcar agregados.

Aquí les ofrecemos algunas sugerencias para agregar más frutas y verduras a sus alimentos y refrigerios:

1. Haga un licuado de frutas con leche o yogurt bajos en grasa.
2. Agreguen verduras picadas frescas, congeladas o enlatadas a las recetas favoritas de su familia.
3. Agreguen otras verduras a las ensaladas – zanahoria rallada, rebanadas de pepino, tomates tipo cereza (*cherry tomatoes*).
4. Agregue fruta rebanada a su cereal, waffles o hot cakes en el desayuno.
5. Planee con tiempo y prepare los almuerzos para la escuela la noche anterior, incluyendo una porción de fruta o verdura.
6. Tenga refrigerios o *snacks* saludables a la mano en su cocina – verduras limpias y cortadas en el refrigerador, manzanas, plátanos y uvas lavados y listos para comer.

Si desea información adicional u otras sugerencias, visite:

<http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/wecan/index.htm>

<http://www.cdc.gov/healthyweight/children/>

<http://www.fruitsandveggiesmatter.gov/>

<http://www.choosemyplate.gov/>