

## En este número

Coma sus colores

Más frutas y verduras cada día

¿Qué es una porción?

Elegir saludablemente

El rincón de la inocuidad alimentaria

Receta Right Bite

Anagrama  
"More Matters"

Comprar con inteligencia



Para más información, visite  
[www.morematters.org](http://www.morematters.org)

# ¡Coma sus colores para mantenerse saludable y en forma!

Comer muchas frutas y verduras de colores vivos diariamente es importante para su salud. Esto es así porque las frutas y verduras de colores vivos contienen una amplia variedad de vitaminas, minerales, fibras y otros compuestos naturales (fitoquímicos) que tienen numerosos beneficios para la salud.

brócoli  
verduras de hoja  
uvas blancas

coliflor  
bananas  
hongos

ciruelas  
repollo colorado  
arándanos

fresas  
manzanas rojas  
tomates

naranjas  
duraznos  
zanahorias

## Beneficios de comer más frutas y verduras...

Menor riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer

Un sistema inmunitario saludable

Huesos y dientes fuertes

Salud cardíaca

Visión saludable

Envejecimiento saludable

## **Formas fáciles de comer más frutas y verduras todos los días**

- ◆ Mantenga un bol de fruta ya lavada en la mesada.
- ◆ Haga un licuado rápido usando fruta congelada.
- ◆ Agregue verduras surtidas congeladas a la sopa enlatada o a la sopa deshidratada.
- ◆ Agregue manzana, pasas de uva o piña en trozos a las ensaladas como, por ejemplo, de pollo, atún o pasta.
- ◆ Comience su mañana con un vaso de jugo de fruta al 100%. Solo  $\frac{3}{4}$  de taza cuentan como una porción.
- ◆ Para un refrigerio por la tarde, deléitese con vegetales crudos como zanahorias o bastoncillos de apio.

## **¿Cuánto es una porción?**

- ◆ 1 fruta de tamaño mediano
- ◆  $\frac{3}{4}$  de taza de jugo al 100%
- ◆ 1/2 taza de verduras
- ◆ 1/4 de taza de fruta seca
- ◆ 1/2 taza de chícharos o frijoles
- ◆ 1 taza de verduras de hoja crudas

## **Consejos para elecciones más saludables**

**Opte por...**

**100% jugo**

**Fruta seca o verduras frescas**

**1/2 taza de puré de manzana para hornear**

**Yogurt bajo en grasas con frutas**

**Papas horneadas con salsa**

**En lugar de...**

**Refresco o café**

**Papas fritas, golosinas o galletas**

**1/2 taza de aceite**

**Helado**

**Papas fritas**

## Rincón de la inocuidad alimentaria



### Cómo lavar las frutas y verduras

- ◆ Todas las frutas y verduras deberían lavarse, incluso si no va a comer la cáscara o piel.
- ◆ Recuerde lavar las frutas y verduras justo antes de usarlas, no al guardarlas.
- ◆ No use jabón o blanqueador para lavar ya que pueden filtrarse en las comidas.

## Receta RightBite

### La perfecta pizza de pita

#### Ingredientes

- 2 porciones de pan de pita integral
- 1/2 taza de salsa de tomate
- 3/4 de taza de mozzarella parcialmente descremada en tiras
- 1 calabacín pequeño, en rebanadas
- 1/2 zanahoria pequeña, en rebanadas
- 1/2 taza de tomates, troceados
- 1/4 pimiento verde pequeño en rebanadas

#### Instrucciones

1. Caliente el horno a 350° F. Forre la bandeja del horno con papel de aluminio.
2. Abra cada pan de pita por los bordes y separe.
3. Ponga los panes con el lado rugoso hacia arriba en la bandeja ya preparada. Hornee 5 minutos.

Ponga salsa de tomate sobre cada pan, y agregue los vegetales y el queso. Hornee entre 10 y 12 minutos.

## Anagrama "More Matters"

¿Puede ordenar el nombre de estas frutas y verduras?  
(Pista: pueden hacer que vea todo rojo.)

rfamesuab \_\_\_\_\_

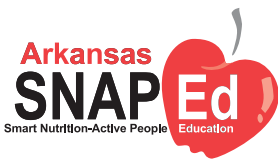
sreaf \_\_\_\_\_

aádnnonra \_\_\_\_\_

índaas \_\_\_\_\_

totaem \_\_\_\_\_

ároanb \_\_\_\_\_



Cooperative Extension Service  
2301 South University Avenue  
Little Rock, AR 72204

## Compre con inteligencia y ahorre



**Compre frutas frescas y verduras de estación.** La mayoría se puede conseguir todo el año, pero en su estación los precios son más bajos y tienen mejor sabor.



**Compre los paquetes de tamaño económico -o familiar- solo si puede usar esas cantidades.** No se ahorra si la comida se estropea y hay que tirarla. Para las comidas que pueden ser congeladas, tómese su tiempo para volver a empacar en bolsas para congelador en porciones más pequeñas y luego póngalas a congelar para usarlas más tarde.



**Compre concentrado de jugo de frutas al 100%.** Haga su propio jugo simplemente añadiendo agua. No toma mucho tiempo y es más económico que comprar jugo en cartón.

Recuerde que las ofertas se encuentran en los estantes más altos y en los más bajos. Los productos más caros se colocan a la altura de los ojos, donde es más probable que los vea.

Para obtener más información sobre los alimentos, la nutrición o la salud, comuníquese con la Oficina de Extensión Municipal o visite [www.uaex.edu](http://www.uaex.edu).

**Respuestas al anagrama:**  
frambuesa, arándano, tomate,  
fresa, sandía, rábano