

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

¡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



Para más información,
visite

www.morematters.org

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%
- ◆ $\frac{1}{2}$ taza de verduras
- ◆ $\frac{1}{4}$ de taza de fruta seca
- ◆ $\frac{1}{2}$ 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

$\frac{1}{2}$ 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

$\frac{1}{2}$ 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 _____

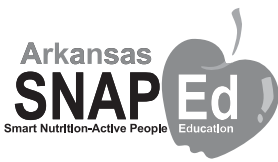
sreaf _____

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.

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