

Visite la página de Web de Asuntos Familiares  
<http://www.ext.colostate.edu/pubs/fammatrs/fmmenu.html>

Para más información contacte la oficina de la Extensión más cercana o visite el sitio de Web [www.ext.colostate.edu](http://www.ext.colostate.edu)

Los artículos encontrados en Family Matters tienen derecho de autoría, pero pueden ser reproducidos totalmente sin ninguna modificación si se acredita a Family Matters, Family and Consumer Sciences, Colorado State University Extension. Para cualquier otro tipo de solicitud, contacte al autor.

Gracias a la Extensión de Colorado State University del Condado de Denver por su apoyo en la traducción al español de Asuntos Familiares.

Los programas de Extension son accesibles sin discriminación.

Colorado State University,  
U.S. Department of  
Agriculture and Colorado  
counties cooperating.

## Más que manzanas y plátanos

Por Glenda Wentworth, Agente de Ciencias para la Familia y el Consumidor, Extensión del Condado de Eagle

A todos nos gustan las celebraciones. El comer más frutas y verduras es celebrar una forma de vida saludable. Si “comer saludable” lo hace pensar en comidas que no puede consumir, enfóquese en todas esas comidas que usted puede comer.

La mayoría de las frutas y verduras son bajas en grasas y, además, son fáciles de preparar y son excelentes fuentes de fibra, vitaminas y otros nutrientes saludables. El comer más frutas y vegetales reduce los riesgos de desarrollar cáncer, problemas cardíacos, alta presión (hipertensión), síncope, diabetes y otras enfermedades.

Muchas veces, nosotros nos cansamos de las frutas y verduras cuando son preparadas y comidas de la misma manera. Hay más frutas que tan solo manzanas y plátanos y hay más verduras que tan solo zanahorias y elotes. Atrévase a descubrir la amplia variedad de frutas y verduras existentes en su tienda o mercado locales. La variedad provee muchos sabores, texturas y nutrientes que promueven la salud.

Muchas veces, nosotros cometemos el error de comprar muchas frutas y verduras al mismo tiempo. De esta manera, y debido a que no podemos terminarlos, se echan a perder y terminamos arrojándolos a la basura. Para evitar el desperdicio de comida, haga una lista de las comidas y bocadillos que usted planea servir, incluyendo frutas y verduras. Después, haga una lista de las cosas que necesita comprar.

## Consejos para añadir más frutas y verduras para un estilo de vida saludable:

- Pruebe una nueva fruta o verdura cada semana
- Fría ligeramente, con una pequeña cantidad de aceite, el brócoli, la coliflor, y otras verduras con trozos pequeños de pescado, pollo o tofu.
- Las verduras saben mejor cuando ellas no están cocinadas de más. Cocínelas tan sólo hasta que su color sea brillante.
- Experimente con hierbas y especias para sustituir grasa y sal.
- Ase o cueza al vapor sus verduras con una hierba que no haya probado antes. Pruebe el romero con chícharos, el eneldo con ejotes, el orégano con las calabacitas, y la albahaca con jitomates.
- Sirva verduras enlatadas o congeladas cuando necesite un platillo rápido adicional. Póngalas en el microondas y sírvalas.
- Cuando use verduras enlatadas o congeladas, prefiera las que no tengan sal, mantequilla o salsas cremadas adicionadas.
- Ralle zanahorias o calabacitas y añádalas a la salsa para espagueti.
- ¡Noche de pizza! Añada brócoli, champiñones, cebollas, o cualquier otra, u otras verduras, antes de poner la pizza en el horno.
- Pruebe las diferentes variedades de jitomates, manzanas, etc. Realice una votación familiar para elegir al ganador.



- Añada verduras frescas, congeladas, o enlatadas a las sopas, guisados o pastas favoritos de la familia.
- Las frutas, ya sean enlatadas, secas o congeladas, son buenas opciones. Elija las variedades de frutas enlatadas en agua o en su propio jugo.
- Haga paletas de jugos 100% naturales para disfrutar de deliciosas paletas heladas.
- Póngales cualquier tipo de frutas picadas o arándanos a los panqueques, waffles, cereal o yogurt.
- Haga una fiesta de pruebas con frutas y verduras que sean del mismo color (Rojo: arándanos rojos, frambuesas, manzanas rojas, pimientos rojos, fresas, jitomates, sandía).

## Actividades saludables: Jardinería en contenedores

La jardinería es una actividad divertida de aprendizaje que anima a los niños a hacer selecciones de alimentos saludables. Los niños que siembran verduras están más dispuestos a comerlas. Los jardines en contenedores son ideales para los hogares con espacios exteriores limitados.

### Instrucciones para hacer jardinería en contenedores

1. Elija semillas que crezcan en espacios limitados. Algunas sugerencias son: pimientos, jitomates, perejil, o pepinos.
2. Use tierra fértil para macetas ya que las plantas absorben sus nutrientes de ella.
3. Los contenedores para iniciar las semillas pueden ser contenedores de huevos o contenedores de yogurt perfectamente lavados.
4. Perfore unos hoyos en el fondo de los contenedores para que drenen bien.
5. Añada tierra y algunas semillas. Coloque en una bandeja.
6. Las plantas necesitan luz para crecer. Colóquelas por las ventanas que den hacia el sur u oeste para que puedan recibir luz natural.
7. Las plantas de almácigo son plantitas que gustan de temperaturas tibias. Trate de mantenerlas a temperaturas de entre los 21 y 23.8 °C (70-75 °F)
8. A las plantitas del almácigo les gusta la humedad, pero no estar mojadas.
  - Al principio, humedezca el almácigo con el rocío de una botella, diariamente.
  - Cuando las plantitas empiezan a brotar, riéguelas poniendo una ligera capa de agua en la charola donde se encuentra el contenedor.
9. Etiquete la semillas (p. ej., escribiendo el nombre en un palito de paleta o en un depresor) para que las plantas puedan ser identificadas cuando empiecen a crecer.
10. Cuando las plantitas empiecen a brotar con 3 ó 4 hojas, transplántelas a un contenedor más permanente (p. ej., macetas para ventana, un contenedor para interiores o exteriores, o en un jardín exterior).

### Hablemos:

Comuníquelos a los niños que ellos empezarán a ver más frutas y verduras a la hora de la comida y en bocadillos. Explíqueles que el comer frutas y verduras ayuda a nuestros cuerpos a crecer grandes, fuertes y saludables. Infórmeles que usted no espera que a ellos les gusten todos y cada uno de los nuevos alimentos que prueben, pero que a usted sí le gustaría el que ellos los probaran. Explíqueles que entre más frutas y verduras coman, más cosas buenas (nutrientes) tendrá su cuerpo para crecer y estar saludable. ¡Muestre y dígalos a los niños que usted mismoa probará algunos nuevos alimentos!

#### Referencias:

[www.cdc.gov/Features/GrowingVegetables/](http://www.cdc.gov/Features/GrowingVegetables/)  
[www.kidsgardening.com](http://www.kidsgardening.com)  
[www.fruitsandveggiesmatter.gov](http://www.fruitsandveggiesmatter.gov)  
[www.cdc.gov/](http://www.cdc.gov/) (disponible en español)