Colorado State University
Extensión

Asuntos Familiares
mejorando la salud juntos

¡Coloree su camino hacia un día saludable!

Por Anne Zander, Agente de Ciencias para la Familia y el Consumidor, Condado de Boulder

Sabemos que "come tus verdes" es bueno para nosotros, pero también se ha descubierto que los azules, rojos, amarillos, naranjas, morados e inclusive blancos son buenos también. Todos los colores tienen una variedad de vitaminas, minerales y fitoquímicos que ayudan a reducir los riesgos de cáncer y nos ayudan a estar "saludables del corazón".

He aquí algunos ejemplos de los beneficios saludables presentes en los alimentos coloridos:

Azul/Púrpura en su dieta ayuda a mantener:
- funciones de la memoria
- envejecimiento saludable
- salud del sistema urinario

Rojo en su dieta ayuda en:
- envejecimiento saludable

Verde en la dieta ayuda con:
- visión
- huesos y dientes fuertes

Amarillo/Naranja ayuda a mantener:
- sistema inmunológico saludable
- salud visual

Blanco en la dieta es bueno para:
- mantener bajo control los niveles de colesterol

Es posible disfrutar frutas y verduras todo el año ya sea comprándolos frescos, congelados o enlatados. Pero, con la temporada de crecimiento presente, considere salir a buscar los mercados de agricultores locales para ver, oler, tocar y probar los mejores productos de su área. Para encontrar los mercados de productos agrícolas locales, estancos de frutas y verduras o algún sitio donde usted mismo pueda recoger los productos, consulte el 2011 Colorado Farm Fresh Directory. Este directorio se encuentra disponible en la mayoría de las oficinas de Colorado State University Extension, las oficinas locales de cámaras de comercio, bibliotecas y en línea en www.coloradoagriculture.com

4 formas ideales de mantener frescas frutas y verduras

1. **Sobre el mostrador de la cocina**
   Muchas de la frutas se maduran mejor cuando se las coloca sobre el mostrador de la cocina, para luego refrigerarlas cuando maduren. Use este método para guardar melones, duraznos, ciruelas,

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

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.

nectarinas, aguacates y tomates para, así, mantenerlos en su mejor punto. No deje la fruta en bolsas de plástico sobre el mostrador, porque de esta manera se puede retardar el proceso de maduración y podrían producirse manchas por descomposición. Las bolsas de papel permiten una mejor circulación de aire.

2. **En su refrigerador**
   La mayoría de frutas/verduras se mantienen mejor cuando se guardan en el refrigerador. Usted puede poner este tipo de alimentos en bolsas de plástico perforadas para permitir la circulación de aire. Guarde las frutas y verduras en gavetas diferentes; las frutas despiden unos gases que pueden reducir el tiempo que se pueden guardar otros productos. Las verduras tales como el bróculi despiden olores que pueden afectar el sabor y calidad de las frutas. Para evitar el moho, no lave los arándanos hasta que estén a punto de consumirse.

3. **En sus gabinetes**
   Algunos productos del campo se guardan mejor en un espacio limpio, seco y ventilado, sin ninguna exposición directa a la luz, como en los gabinetes. Entre los alimentos que se incluyen en este grupo se encuentras papas, camotes, ñames, calabacitas, cebollas, y ajo.

4. **En su congelador**
   Usted puede guardar un tiempo extra algunas frutas y verduras del verano en su congelador. Contacte la oficina o el sitio Web de la Extensión de Colorado State University en su condado para leer los folletos informativos sobre Cómo Congelar Frutas y Verduras.

Hablamos:

Créalo o no, es posible la crianza de niños a los que les gusta comer una variedad de frutas y verduras. El secreto es que nunca se les debe chantajear o amenazar a los niños acerca de comer sus alimentos verdes o anaranjados. Solamente siga los siguientes pasos.

- Consuma usted mismo/a de una variedad de frutas y verduras. El aspecto más importante que los adultos pueden hacer por los niños es modelar hábitos saludables. Si usted disfruta de comer una variedad de colores en sus alimentos, los niños verán que es algo normal de hacer.
- Corte las verduras para la comida y bocadillos. A los niños, por lo general, les gusta el sabor y la textura de las verduras crudas que las de las cocidas.
- Sirva verduras brillantes y coloridas. Todos comemos con nuestros ojos primero y encontramos las verduras brillantes y coloridas más apetecibles. Cuando se cocinen las verduras, manténgalas coloridas y crujientes por medio del cocimiento al vapor o con microondas por tan solo unos minutos.
- Aventúrese con las verduras y frutas. Compre cosas nuevas y pruebe nuevas recetas.

Receta para la salud

Galletas con malvavisco (S'mores) y fruta
(Nota para alérgicos: contiene trigo y lácteo)

Ingredientes:
Galletas (Graham) regulares, de canela o chocolate
Barra de chocolate o chispas de chocolate (de leche, oscuras, semi-dulces o chocolate blanco)
Malvaviscos (regulares o pequeños)
Rebanadas de fruta (fresas, plátanos, duraznos, manzanas)

Indicaciones:
Cubra la superficie de un plato -que se pueda utilizar en el microondas- con las galletas. En cada una de ellas, ponga un poco de chocolate y malvaviscos. Encienda el microondas por unos 15 ó 20 segundos o hasta que los malvaviscos empiecen a burbujear. Coloque rebanas de fruta encima de los malvaviscos suaves y cubra con otra galleta.