

## Extensión

Junio  
de 2014  
Newsletter

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

Para más información con-  
tacte 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 pu-  
eden ser reproducidos  
totalmente sin ninguna modi-  
ficación si se acredita  
a Family Matters, Family and  
Consumer Sciences,  
Colorado State University  
Extension. Para cualquier  
otro tipo de solicitud, contacte  
al autor.

Los programas de Extension  
son accesibles sin  
discriminación.

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

## ¿Dé que color son tus alimentos? Come un arco iris de frutas y verduras para tener una mejor salud

Gisele Jefferson, Agente de Extensión, Condado de Washington

Se ha dicho que comemos con los ojos antes que tengamos nuestro primer bocado. Un plato lleno de coloridas frutas y verduras nos hace sentir más hambre y más inclinados a comer. Algunas investigaciones indican que el comer frutas y verduras variadas nos ayuda a mantener el corazón, mente y cuerpo saludables.

Las frutas y verduras añaden variedad (colores, texturas, formas y sabores) a nuestras comidas y bocadillos. Ellas son naturalmente bajas en grasa o calorías, sin colesterol pero altas en fibra, vitaminas, minerales y otros nutrientes. Una dieta rica en frutas y verduras, en combinación con una dieta general baja en grasa, puede ayudar a reducir el riesgo de tener enfermedades del corazón y ciertos tipos de cáncer.



Los expertos en nutrición nos indican comer de cinco a nueve porciones de frutas y vegetales diarias. Los niños de entre 2 y 6 años de edad deben comer cinco porciones por día (tamaño de la porción para niños pequeños = 1/4 de taza). Para los niños de más de 7 años y mujeres deben tratar de consumir siete porciones diarias. Los jóvenes y hombres adultos deben de consumir nueve porciones al día.

Coma una variedad de frutas y verduras de colores diferentes cada semana. Se puede encontrar comidas en una variedad de colores – rojo, anaranjado, amarillo, verde y azul/púrpura. ¡Las frutas y verduras blancas son nutritivas también! Cada grupo de color proporciona los diferentes nutrientes que nuestros cuerpos necesitan.

### De cinco-a-nueve porciones diarias - Pero, ¿cuál es el tamaño de una porción para adultos?

- ½ taza de frutas y verduras picadas enlatadas, frescas o congeladas
- 1 fruta mediana
- ¾ de taza (177 ml) de jugo 100% de frutas o verduras
- 1 taza de hojas verdes crudas
- ¼ de taza de fruta seca

### Consejos para consumir más frutas y verduras

- Tenga frutas y verduras limpias en el refrigerador – listas para comer
- Consuma bocadillos de verduras con aderezo bajo en grasa.
- Añada verduras a sus guisados y sopas.
- Consuma frutos como postre.
- Tenga un recipiente con manzanas, plátanos y/o naranjas en el mostrador de la cocina.
- Elija una ensalada de entrada hecha con una variedad de hojas verdes.
- Añada lechuga, cebolla, pimientos y/o tomates a los sándwiches.
- Ordene verduras adicionales en su pizza.
- Disfrute de batidos de frutas en el desayuno o como bocadillos.

- Empaque frutas frescas o secas para consumirlos como bocadillos rápidos.
- Tome jugos 100% de fruta en lugar de bebidas azucaradas.

### Para lograr una mejor nutrición con frutas y verduras:

- Coma manzanas, peras, zanahorias, papas y otros alimentos con cáscara, sin pelarlos, para consumir más fibra y nutrientes. Simplemente lávelos y consúmalos – o lávelos y cocine.
- Prepare su comida al vapor, a la parrilla o en el microondas para mantener la mayor cantidad de vitaminas y minerales en sus alimentos.
- No hierva sus verduras en mucha agua (algunos de los nutrientes se destruyen o disuelven en el agua caliente).
- Sirva los alimentos prontamente. Entre más tiempo estén sin servir, más nutrientes se perderán.

### Hablemos:

Explíqueles a los niños que las frutas y verduras les ayudan a sus cuerpos a crecer fuertes y saludables. ¡Es divertido comerlas! Son crujientes, algunas salpican, otras tienen cáscara y otras no. ¡Algunas pueden crecer en el jardín! Haga que sus hijos hablen preguntándoles “¿Cuántas frutas y verduras puedes nombrar de cada grupo de color? ¿Cuáles te gustan? ¿Cuáles te gustaría probar por primera vez?” Haga planes para probar una nueva verdura o fruta. Como adulto, esté listo para liderar por ejemplo tomando el primer bocado.

Rojo	Anaranjado/Amarillo	Verde	Azul/Púrpura	Blanco
Manzanas, toronjas rosadas, col roja, rábanos, cebolla roja, pimientos verdes, fresas, tomates, cerezas, sandía, ruibarbo, arándanos rojos	Melón, elote, zanahorias, calabacines, limas, mango, naranjas, papaya, melocotones, piña, calabazas, camotes, pimientos amarillos	Espárragos, col china, brócoli, col, col rizada, pepinos, uvas, ejotes, kiwi, pimientos verdes, limones, melón verde, judías verdes, espinaca	Remolachas, frijoles oscuros, berenjena, uvas, arándanos azules, ciruelas, moras, higos, ciruelas pasa, pasas	Plátanos, coliflor, jengibre, jícama, champiñones, cebollas, chirivías, papas, nabo

### Receta para la salud:

#### Ensalada colorida de quinua

- ½ taza de quinua, seca
- 1 taza de agua
- 1 pizca de sal
- 1 taza de pimientos (cualquier color), picados
- 1 pepino, picado
- 1 taza de zanahoria picada
- ¼ de taza de cebolla roja, picada
- 1-2 dientes de ajo, picado
- 1 lata de elote, drenado
- 1 lata de frijoles negros, drenados
- ½ taza de aceite de oliva
- ½ taza de vinagre (cidra o balsámico)
- Pimienta negra al gusto
- 1-2 cucharadas de hierbas de olor frescas picadas (perejil, eneldo, orégano o albahaca, etc.)

1. Cocine ½ taza de quinua seca en una taza de agua, con una pizca de sal – de acuerdo con las instrucciones en el



- paquete. Provee aproximadamente 1½ tazas de quinua cocida. Póngala en un tazón/recipiente, cubra y refrigere.
2. Lave, pele y/o pique las verduras y ajo, ponga en un tazón grande con la quinua.
3. Drene y enjuague el elote y los frijoles; añádalos a la ensalada.
4. Mezcle el aceite de oliva y el vinagre.
5. Añada un poco de pimienta negra fresca y molida y un poco de hierbas de olor.
6. Mezcle/agite la ensalada para distribuir las verduras y aderezo. Cubra y refrigere hasta que esté lista para servir. Todo esto produce un tazón grande de ensalada colorida y deliciosa.