



**COLORADO STATE UNIVERSITY  
EXTENSION**

# Asuntos Familiares

*mejorando la salud juntos*

## Mayo 2019 Newsletter

Visite la página de Web de Asuntos Familiares:

[http://  
extension.colostate.edu/  
topic-areas/family-home-  
consumer/family-matters-  
newsletter/](http://extension.colostate.edu/topic-areas/family-home-consumer/family-matters-newsletter/)

Extensión más cercana  
o  
visite el sitio de Web:  
[extension.colostate.edu](http://extension.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.

*Los programas de Extensión son accesibles sin discriminación.*

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

**Todos nosotros podríamos consumir más frutas y verduras**  
*Por Libby Christensen, Agente de la Extensión 4-H del Desarrollo Juvenil & Ciencias para la Familia y el Consumidor, Condado de Routt*

La mayoría de la gente norteamericana no come suficientes frutas ni verduras. [Los Lineamientos Dietéticos para los Norteamericanos](#) recomiendan que los adultos coman de 1 a 1,5 tazas de frutas al día, y de 2 a 3 tazas de verduras diariamente. Pero, La mayoría de nosotros no llena este objetivo. El comer más frutas y verduras reduce el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón, diabetes, ciertos tipos de cáncer y, al consumirlos, usted estará en mejor posibilidades de mantener un peso saludable.



**Sea un modelo para los niños al comer y disfrutar de más frutas y verduras.** Al visitar su mercado o puesto de agricultores locales, o de ser colaborador de CSA – siglas en inglés (Agricultura Apoyada por la Comunidad), son buenas maneras de hacer más fácil que su familia mejore su salud al comer más frutas y verduras.



El programa *Colorado Double Up Food Bucks* duplica el valor de los beneficios federales de nutrición (SNAP o estampillas de alimentos) en los mercados de agricultores locales participantes. Cuando los usuarios de SNAP cualificados gastan 1 dólar en cualquiera de los productos elegibles de SNAP (carne, pan, huevos, leche, etc.), ellos recibirán 1 dólar para comprar frutas o verduras producidas en Colorado. Este es un proceso de uno a uno, así que si usted gasta \$5, usted obtiene \$5. Para encontrar los mercados participantes en su área entre en: <http://doubleupcolorado.org/where-its-at/>. En el programa *Double Up* siempre se gana: más familias tienen acceso a frutas y verduras más económicas, agricultores locales obtienen más clientes y una mayor cantidad de dólares se quedan en la economía local.

**Así que, ¿qué puede hacer para incrementar el consumo de frutas y verduras de su familia?**

- **Visite su mercado local** para encontrar productos agrícolas frescos de temporada, vea demostraciones de cocina, aprenda sobre nutrición y conozca a los agricultores locales. Vea y compre lo que sea de temporada. El comprar en temporada ayuda a ahorrar dinero y asegura que usted esté seguro/a que está obteniendo los productos agrícolas más deliciosos en la punta de su frescura.
- **Ponga un jardín.** Incrementa el conocimiento científico y expone a los niños a una variedad de frutas y verduras. Los niños que son expuestos a una variedad amplia de comidas por lo general tienen una alimentación más saludable y variada. La familia completa puede participar en esta actividad.
- **Llene medio plato con frutas y verduras durante las comidas.**
- **Siempre pruebe algo nuevo.** Busque recetas que tengan nuevos ingredientes como colinabo, rábanos, jícama, kiwis u otras frutas y verduras interesantes.
- **Añada verduras a su receta.** Añada calabacitas, calabaza o zanahorias ralladas a sus recetas para guisados, chili, sopa o salsa para pasta. (Continúe en la página 2.)

*Ayudando a las familias a aumentar la actividad física y a disfrutar alimentos saludables...*

## Todos nosotros podríamos consumir más frutas y verduras *(Continué de la página 1.)*

- **Lleve sus frutas y verduras al camino.** Cuando usted salga para el trabajo o la escuela, asegúrese de añadir unos bocadillos saludables en su bolsa de refrigerio. Un recipiente pequeño de uvas, rodajas de pepino, jícama o unas zanahorias serán unos bocadillos excelentes y añadirán otro requisito dietético de frutas y verduras a su dieta diaria.

### Hablemos

Si usted sigue hábitos saludables de alimentación, sus hijos seguramente seguirán su ejemplo. Siga ofreciendo frutas y verduras en una variedad de formas y asegúrese de envolverlos en la planeación y preparación de alimentos, inclusive en las compras. Cuando estén por el mercado de agricultores locales, la tienda o el jardín, enfoque su conversación en relación a las frutas y verduras.



### Receta para la salud

#### Coloridas brochetas

##### Ingredientes:

- 1,5 libras de pechuga de pollo sin hueso, cortada en piezas pequeñas
- 2 pimientos verdes, sin semillas y cortados en piezas pequeñas
- 2 pimientos rojos, sin semillas y cortados en piezas pequeñas
- 1 piña grande, cortada en piezas pequeñas
- 1 cebolla, cortada en piezas pequeñas
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta

##### Ingredientes para la salsa teriyaki

- 1 diente de ajo, pelado y picado
- 1/3 de taza de salsa de soya
- ¼ de taza de jugo de naranja
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 3 cucharadas de vinagre
- ½ pulgada de jengibre pelado y picado



##### Direcciones:

1. Lávese las manos y lave los mostradores y las tablas de corte antes de preparar la comida.
2. Agite los ingredientes para la salsa teriyaki y póngalos a un lado.
3. Combine el pollo y la mitad de la salsa teriyaki en una bolsa grande sellada. Agite la bolsa hasta que el pollo se cubra completamente con la salsa. Selle y refrigere por al menos 20 minutos.
4. Lávese las manos y lave los mostradores, las tablas de corte, el cuchillo y otras superficies que hayan tenido contacto con el pollo crudo, y antes de manejar otros ingredientes.
5. Corte y cubra los pimientos y piña con el aceite de oliva.
6. Inserte las pimientos, piña y pollo en los pinchos. Sazone con sal y pimienta.
7. Deshágase de la salsa teriyaki que se haya puesto en contacto con el pollo crudo.
8. Lávese las manos y lave todas las superficies.
9. Caliente la parrilla y unte las parrillas con aceite de oliva.
10. Coloque las brochetas en la parrilla y cocine por 4-5 minutos por lado o hasta que el pollo esté perfectamente cocido (74° C / 165° F) internamente.
11. Unte las brochetas con la salsa teriyaki restante.