

# BRIGHTEN Your Table



For more healthy tips and recipes, call  
1-800-695-3335 or visit [www.EatWellBeWell.org](http://www.EatWellBeWell.org)



## Eat Smart - Live Strong

One way to keep your body healthy is by eating vegetables and fruits. These foods not only have many nutrients, but are also full of flavor! Make it a goal to include at least one vegetable or fruit in your day. Once that is a habit, try adding one more. Small changes in your diet add up, and it is never too late to make a change for the better!

## Key Nutrients for Older Adults

Eating well is important at all ages. As you get older, your doctor might suggest that you need extra vitamins or minerals. It is recommended to get these nutrients from food rather than a pill, since nutrient-rich foods have other nutrients, such as fiber, that are good for you. Getting a variety of vegetables and fruits is one way to help you meet your nutritional needs.

Below is a chart of some important nutrients, as well as the vegetables and fruits that offer these nutrients.

Vitamins	Needed For	Vegetable or Fruit
Vitamin A	Healthy eyes and skin	
Vitamin C	Healthy teeth and gums	
Minerals		
Calcium	Healthy bones and teeth	
Potassium	Healthy heart and muscles	
Other Nutrients		
Fiber	Healthy heart and digestion	

## Quick Meals and Snacks

1. Add berries to ready-to-eat whole grain breakfast cereals.
2. Add canned beans to salads, soups, rice dishes, and casseroles.
3. Keep a container of washed raw vegetables or fruits in the fridge for a quick snack.
4. Choose vegetable-based soups, such as tomato, bean, or chunky vegetable.
5. Choose frozen meals that include vegetables.



## Food Safety Tips

The immune system can't fight back as easily as we age, so it's important to keep your food safe to lower the risk of foodborne illness. Below are some food safety tips for vegetables and fruits:

1. Always wash your vegetables and fruits with water (no soap) before cooking or eating.
2. Keep vegetables and fruits separate from raw meat, poultry, and fish.
3. Use a special cutting board when cutting up vegetables and fruits.
4. Remove bruised and damaged spots on vegetables and fruits.
5. Check canned vegetables and fruits before opening them. Throw away cans that are bulging, leaking, or expired. Wash the top of cans before opening.
6. Store vegetables and fruits according to storage guidelines.



## Spiced Kale Chips

### Ingredients

5 cups raw kale  
1 ½ teaspoons olive oil  
½ teaspoon taco seasoning  
¼ teaspoon paprika  
¼ teaspoon salt

### Directions

1. Wash hands with warm water and soap. Wash fresh vegetables before preparing.
2. Pat kale completely dry with a paper towel. Trim away thick stems and discard. Cut kale into 2-inch pieces.
3. Drizzle olive oil over kale in mixing bowl and gently massage the oil evenly over each piece.
4. Sprinkle taco seasoning, paprika and salt over kale and toss to combine.
5. Evenly space kale pieces on microwave-safe plate without overlapping leaves. You will have to cook it in batches. Cook on high for 30 seconds to 1 minute and then flip the kale over and cook for another 30 seconds to 1 minute. Cooking time will vary depending on microwave. Kale should be crispy but not grayish green in color.

**Servings:** Makes 4 servings

**Nutrition Facts per serving:** Calories, 57; Total Fat, 2 gm; Saturated Fat, <0.5 gm; Trans Fat, 0 mg; Cholesterol, 0 mg; Sodium, 170 mg; Carbohydrates, 7 gm; Fiber, 2 gm; Sugar, 0 gm; Protein, 4 gm; Calcium, 126 mg; Folate, 26 mg; Iron, 1 mg; Calories from Fat 26%

For more free recipes, visit [EatWellBeWell.org](http://EatWellBeWell.org) or call 1-800-695-3335.





# PÓNGALE COLOR a su mesa



Para más consejos saludables y recetas gratis, llame al 1-800-695-3335 o visite [ComeSanoViveMejor.org](http://ComeSanoViveMejor.org)



Campeones del Cambio  
La Red de Nutrición de Arizona

USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).

## Coma bien - Viva fuerte

Una forma de mantener su cuerpo sano es comiendo verduras y frutas. Estos alimentos no sólo contienen muchos nutrientes ¡también tienen mucho sabor! Márquese la meta de incluir al menos una verdura o fruta en su día. Una vez que se convierta en hábito, trate de agregar una más. Los pequeños cambios en su dieta cuentan y nunca es demasiado tarde para hacer un cambio para mejorar.

## Nutrientes Claves para los Adultos Mayores

Comer bien es importante en todas las edades. A medida que envejece su doctor podría decirle que necesita vitaminas o minerales extra. Se recomienda obtener estos nutrientes de la comida en vez de una pastilla, ya que los alimentos ricos en nutrientes tienen otros nutrientes que son buenos para usted, como la fibra. Comer una variedad de verduras y frutas es una forma de ayudarlo a cumplir con sus necesidades de nutrición.

Abajo aparece un cuadro de algunos nutrientes importantes, así como verduras y frutas que ofrecen esos nutrientes.

Vitaminas	Necesarias para	Fuente
Vitamina A	Ojos y piel sanos	
Vitamina C	Dientes y encías sanos	
Minerales		
Calcio	Huesos y dientes sanos	
Potasio	Corazón y músculos sanos	
Otros Nutrientes		
Fibra	Corazón y digestión sanos	

El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina de servicios sociales de su condado 1-800-352-8401. AzNN 10-16

## Ideas para una Comida o Bocadillos Rápidos con Verduras y Frutas

1. Agregue fresas, frambuesas, etc. a los cereales de grano integral listos para comer en el desayuno.
2. Agregue frijoles enlatados a ensaladas, sopas, arroz y guisados
3. Mantenga un envase de verduras o frutas crudas, lavadas, en el refrigerador para comer como un bocadillo rápido.
4. Escoja sopas que incluyan verduras, como tomate, frijoles o verdura en pedazos.
5. Escoja alimentos congelados que incluyan verduras.



## Consejos de Seguridad para Manejar sus Verduras y Frutas

Para más recetas gratis, visite [ComeSanoViveMejor.org](http://ComeSanoViveMejor.org) o llame al 1-800-695-3335.

El Sistema inmunológico no se puede defender fácilmente cuando envejecemos, así que es importante mantener su comida segura para evitar enfermedades. Abajo hay algunos consejos de seguridad para el manejo de las verduras y frutas:

1. Siempre lave su verduras y frutas con agua (sin jabón) antes de cocinarlas y comerlas.
2. Mantenga verduras y frutas separadas de la carne, aves y pescado crudos.
3. Use una tabla de cortar especial para verduras y frutas.
4. Quite las áreas golpeadas y dañadas de las verduras y frutas.
5. Revise las verduras y frutas enlatadas antes de abrirlas. Tire las latas que tengan bultos, se goteen o estén vencidas. Lave la parte de arriba de las latas antes de abrirlas.
6. Guarde verduras y frutas de acuerdo con las indicaciones para guardarlas.



## Totopos de Col Rizada Picoso



### Ingredientes

5 tazas de col rizada  
1 ½ cucharaditas de aceite de oliva  
½ de cucharadita de sazónador para tacos  
¼ de cucharadita de paprika  
¼ de cucharadita de sal

### Preparación

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón. Lave las verduras frescas antes de prepararlas.
2. Seque completamente la col rizada con una toalla de papel. Corte los tallos gruesos y deséchelos. Corte la col en piezas de 2 pulgadas.
3. Rocíe el aceite de oliva sobre la col en un tazón de mezclar y unta con cuidado el aceite en cada pieza.
4. Espolvoree el sazónador para tacos, la paprika y la sal sobre la col y revuelva para combinar los ingredientes.
5. Acomode de manera pareja las piezas en un plato que se pueda usar en el horno microondas sin encimar las hojas. Tendrá que cocinar en partes. Cocine en "high" de 30 segundos a 1 minuto y luego voltee la col y cocine por 30 segundos o 1 minuto. El tiempo de cocimiento variará dependiendo del horno. La col debe estar crujiente pero no de color verde grisáceo.

4 porciones

**Información de nutrición por porción (de 1 taza):** 57 calorías, 2g de grasa total, <0.5g de grasa saturada, 0 mg de grasa artificial, 0 mg de colesterol, 170 mg de sodio, 7g de carbohidratos, 2g de fibra, 0g de azúcar total, 4g de proteína, 126mg de calcio, 26mg de ácido fólico, 1mg de hierro y 26% calorías de grasa.