

PÓNGALE COLOR a su mesa



Para más consejos saludables y recetas gratis, llame al 1-800-695-3335 o visite 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 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.

