



University of Nevada
Cooperative Extension

Your foodLINK



Editado por la University of Nevada
Cooperative Extension Folleto-08-17

Varíe las verduras, enfatice la fruta

Receta salubre: Taza de frutas

En un cuenco, corte y mezcle distintas clases de fruta fresca, enlatada (y escurrida) o congelada. Por ejemplo, pele y corte una naranja, una manzana y un plátano a trocitos de bocadito. Mézclelo con una lata de piña troceada. Rociar con unos arándanos congelados.

Para un acabado sabroso, rociar con una cuchara de yogur con sabor de fruta o agregue zumo de naranja a yogur de vainilla. Es una magnífica ensalada de frutas o postre.



CONSEJO PARA LOS PADRES

La asociación de pediatras (American Academy of Pediatrics) recomienda que no se de zumo de frutas a los bebés con menos de 6 meses de edad. Cuando sea introducido, se debe servir en tazoncitos pequeños, no en un biberón o una taza cerrada, ya que grandes cantidades de zumo puede causar caries y problemas de peso. El uso de biberones o de tazones cerrados para bebés permite a los pequeños tomar grandes cantidades de zumo a lo largo del día. De hecho, se debe limitar zumo hasta 1/2-3/4 taza por día, para niños entre 1 y 6 años de edad. Para niños y adolescentes entre los 7 y 18 años de edad, se debe limitar el zumo a 1-1 1/2 tazas por día. Cuanto más, y en lo posible:

1. **Aliente a que tomen fruta, en lugar de zumo de fruta.**
2. **Si se sirve zumo, asegúrese de que sea 100% zumo natural.**
3. **Ofrezca agua; cuanto más, mejor.**

Las verduras y las frutas

son importantes para nuestra dieta porque tienen vitaminas, minerales y fibras que nos mantienen sanos.

La elección de distintos tipos y colores de frutas y verduras es una forma sencilla para asegurarse la necesaria variedad.

Roja: manzanas, cerezas, sandías, pimientos, tomates
Amarilla/Naranja: albaricoques, peras, naranjas, melón, mango, zanahorias, calabacín, camote

Verde: uvas (moscateles), peras, brécol, judías, chiles, pimientos, guisantes, col de la China, lechuga, espinacas, berza, y otras verduras

Azul/Morada: zarcamoras, arándanos, ciruelas, uvas, pasas, berenjenas
Blanca: plátanos, patatas, ajo, coliflor, cebolla, jícamas, champiñones

¿Cuánto necesitamos cada día?

- **De 2-13 años**
Vegetales: 1-2 1/2 tazas
Frutas: 1-1 1/2 tazas
- **14 años o más**
Vegetales: 2 1/2-3 tazas
Frutas: 1 1/2-2 tazas

¿Cómo ahorrarse dinero al comprar frutas y verduras?

1. Compre las frutas y verduras frescas en temporada.
2. Compre bolsas grandes de verduras congeladas. Normalmente cuestan menos por porción servida, y puede preparar sólo la cantidad que necesite.

dad que necesite.

3. Compre las verduras congeladas al natural, en lugar de las verduras en salsas.
4. Compre concentrado de zumo de fruta congelada, en lugar de zumos de fruta frescos o enlatados.
5. Prepárelo usted misma. Las frutas y verduras lavadas, cortadas, troceadas y trituradas cuestan más dinero.

¿Cómo tratar la fruta y las verduras?

1. Aliste la cocina. Antes de empezar a preparar fruta o verduras, lávese las manos con agua caliente y jabón. Use también agua jabonosa para limpiar la tabla que usa para cortarlas, así como el mostrador y los utensilios.
2. Use abundante agua. Antes de su uso, enjuague bien las verduras y frutas frescas bajo el grifo, incluso aquellas con piel o cáscara que no se comerá. No es necesario utilizar detergente especial para limpiar verduras o frutas; nunca use lejía para ello. Estos productos no son aptos para el consumo.

3. Friegue bien. Frote bien las verduras y la fruta de cáscara dura bajo el grifo, o frote con un cepillo limpio para vegetales mientras enjuague bajo el grifo.
4. Corte por precaución. Quite y deseche los áreas dañadas en productos

frescos. Las bacterias suelen abundar en estos lugares.

¿Cómo Almacenar las Verduras y Frutas:

- **Cebollas, patatas, camote** - Almacenar en un lugar oscuro y fresquito. La luz hace enverdecer a las patatas bajo su cáscara. Corte y elimine los áreas verdes - son tóxicos.
- **Plátanos y tomates** - Almacenar a temperatura ambiental, al tiempo
- **Otras verduras y frutas** - Almacenar en los cajones inferiores del frigorífico
- **Sobras de verduras o frutas cocinadas o cortadas** - Almacenar en el frigorífico; usar en 3-5 días.
- **Verduras congeladas** - Almacenar en el congelador por hasta 8 meses; una vez descongeladas, usar en 3-4 días.

El programa de cupones para alimentos ("food stamps") ofrece asistencia a gente con bajos ingresos. Le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 1-800-992-0900 ext. 47200 o visite en Internet www.welfare.state.nv.us. Todas las organizaciones que patrocinan esta publicación son empleadores y proveedores que ofrecen igualdad de oportunidades.

