



# Nutrición de la Familia en Acción



Vol. 8 No. 2, Febrero 2003

Esta publicación está financiada por el programa *Expanded Food and Nutrition Education*, programa de cupones de alimentos del USDA, Departamento de los Niños y la Familia de la Florida y el Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad de Florida en colaboración con varias agencias estatales y locales en el estado de la Florida. El programa de Cupones de Alimentos ofrece educación sobre la nutrición a personas con bajo poder adquisitivo. Este programa puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para mejorar su dieta. Para más información llame al 1-800-342-9274 (teléfono gratuito).



## Mantenga su Corazón Sano

Febrero es el mes dedicado al Corazón. ¿Qué puede usted hacer para mantener su corazón sano?

**T** ¡Coma más frutas y vegetales! Intente comer al menos 5 porciones de frutas y vegetales todos los días. ¡Disfrute de sus frutas y vegetales favoritos o pruebe algunos nuevos!

**T** Coma mas alimentos de granos sin refinar. Pruebe el arroz integral, los copos de avena o panes integrales y cereales. Es fácil ver si un alimento contiene granos sin refinar. Lea los ingredientes en la etiqueta. ¡Si el grano sin refinar es uno de los primeros ingredientes, tómelos!

**T** Pruebe la leche baja en grasa o desnatada. Tiene las mismas vitaminas y minerales que la leche entera pero menos grasa y colesterol. *Los niños de 1 a 2 años de edad deben de tomar leche entera.*

**T** ¡Manténgase activo! Manténgase tan activo como le sea posible. No necesita ir a un gimnasio o comprar

equipamiento. Simplemente intente incrementar su nivel de actividad. Camine en su vecindario o en un centro comercial. Bájese del autobús una parada antes y camine el resto del camino. ¡Ánimo!

## ¿Papas?

Febrero es el mes de los amantes de las Papas y los Boniatos. Estos dos tipos de papas son buenas fuentes de vitamina C, potasio y Fibra (especialmente si se come la piel). El boniato también es una buena fuente de vitamina A. A continuación les ofrecemos unos consejos sobre como usar estos tubérculo.



### Comprar

Elija los que sean firmes con la piel limpia y sin arrugas.

### Guardar

Conserve las papas en lugar fresco, seco y sin luz (no en el refrigerador). Se mantienen unas 2 o 3 semanas.

### **Preparar**

Frote las papas bajo el grifo de agua fría. No las pele (la mayoría de los nutrientes están en la piel).

### **Al horno**

Perfore las papas con un tenedor. Ponga las papas blancas al horno a una temperatura de 425° F por unos 50 o 60 minutos. Los boniatos deben de ponerse al horno a una temperatura de 400° F por unos 40 o 50 minutos. La papa está lista cuando se puede perforar fácilmente con un tenedor.

### **Al Microondas**

Perfore las papas con un tenedor y envuélvalas en servilletas de papel. Cocine las papas a alta temperatura por unos 3 o 4 minutos. De la vuelta a las papas una vez durante este tiempo. La papa se seguirá cocinando una vez se

saque del microondas así que déjelas reposar por unos 5 minutos antes de comerlas. *El tiempo puede variar dependiendo de su microondas, así que lea el manual de instrucciones de su aparato.*

### **Hervidas**

Deje las papas con la piel para preservar los nutrientes y el sabor. Las papas se pueden hervir enteras o troceadas. Ponga las papas en una olla grande y cúbralas con agua. Cocine a alta temperatura hasta que empiecen a hervir. Después baje la temperatura hasta que las papas se puedan perforar con facilidad. Unos 30 o 40 minutos para las papas enteras o unos 20 minutos si las papas están troceadas.

Si quiere puede triturar las papas con un tenedor o una batidora eléctrica.

---

### **Cuñas de Papas al Horno (para 4 personas)**

2 papas grandes tipo *Idaho* o *Russet*, o boniatos  
1 cucharadita de aceite de oliva  
sazón (como el tipo Italiano, la pimienta o el pimiento chili)



1. Coloque la bandeja del horno a unas 7 pulgadas de altura. Precalentar el orno a 400° F.
2. Limpie las papas y córtelas en cuartos. Corte cada cuarto en dos en forma de cuña.
3. Aplique a la bandeja una pequeña capa de aceite con una cucharadita de aceite de oliva.
4. Ponga las cuñas de un lado en la bandeja.
5. Ponga la bandeja en el horno por unos 7 minutos o hasta que los bordes de las papas empiecen a dorarse.
6. De la vuelta a las cuñas para que descansen en el lado opuesto y póngalas al horno otros 7 minutos. También las puede sazonar en este momento. Las papas estarán listas cuando se puedan perforar fácilmente con un tenedor. ¡Buen Provecho!

Source: Produce for Better Health Foundation

---

## **Programa de Nutrición de la Familia Local:**

---