



Nutrición en Acción

Programa de Nutrición de la Familia Vol. 7 No. 2
Mayo/Junio 2002

Este programa es auspiciado por el Departamento de los Niños y la Familia de la Florida y del Servicio de Alimentos y Nutrición del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, en colaboración con varias agencias estatales y locales en el estado de la Florida.



Enfoque: Productos de la Florida

Arándano “Blueberries” de la Florida

El arándano de la Florida es de los primeros en madurar en Norte América. La cosecha comienza a fines de marzo, principio de abril. Puede encontrar los arándanos de la Florida en su supermercado desde **marzo hasta junio**.



¿Por qué comprar arándanos o “blueberries” de la Florida?

Los arándanos de la Florida son frescos. Casi siempre son de tamaño grande, textura firme y sabor dulce. Los arándanos son ricos en vitamina A, vitamina C, potasio y fibra. También tienen compuestos antioxidantes. Los antioxidantes pueden ayudar a mejorar la salud.

Platillo de Yogur-Arándano
(2 porciones)

¡Una buena opción para postre o entre comidas!

1 taza yogur de vainilla descremado
½ taza arándano fresco o congelado-descongelado

2 cucharadas crema batida descremada
1 cucharada almendras en trozos o cereal integral

Instrucciones:

1. En dos platos para postre, sirva cantidades iguales de yogur.
2. Añada la mitad de los arándanos a cada plato.
3. Como toque final sirva 1 cucharada de crema batida y ½ cucharada de almendras o cereal integral sobre los arándanos.
4. Sirva inmediatamente.

Fresas “Strawberries” de la Florida

Florida es el segundo estado con mayor producción de fresas o frutillas frescas en la nación.



La época de fresas en la Florida comienza en **noviembre y se extiende hasta mayo**. Las fresas de la Florida varían, desde rojas y alargadas hasta anaranjadas y chatas.

¿Por qué comprar fresas o “strawberries” de la Florida?

Las fresas son bajas en calorías y ricas en fibra. Tienen mucha vitamina A y vitamina C. Una taza de fresas le da toda la vitamina C que necesita en un día.

- ! Compre fresas maduras pero firmes. Fresas demasiado maduras tienen menos sabor.
- ! Escoja fresas de color brillante, jugosas y fragante con hojas verdes frescas.
- ! Las fresas duran más cuando se colocan dispersas sobre una bandeja cubierta de papel toalla.
- ! Lave las fresas antes de comerlas. Quite las hojas y la corteza luego de lavarlas.

¡Las fresas son buenas en cualquier momento!

Las fresas frescas son buenas cuando están en temporada. Las fresas congeladas son buenas todo el año.

- Sirva fresas con el cereal de desayuno, panqueques o *waffles*.
- Añada fresas a sus ensaladas.
- Sirva fresas sobre yogur congelado.
- Use fresas para batidas.

Fuente de información: Florida Department of Agriculture and Consumer Services, <http://doacs.state.fl.us/publications.html>, acceso a la página Mayo 2002; Food and Health Communications, <http://www.foodandhealth.com/handout.shtml>, acceso a la página Abril 2002; and Wellness Ways newsletter, University of Illinois Extension, <http://web.aces.uiuc.edu/wellnessways/newsletters.html>.

Ahorre Dinero y Coma Saludablemente

¿A quién no le gustaría economizar dinero al comprar alimentos? Con tantas opciones en el supermercado, a veces se nos hace difícil escoger alimentos nutritivos y económicos. Las ideas a continuación le pueden ayudar a economizar dinero y a mejorar su salud.

- T Localice en su área los mercados de agricultores. Las verduras y frutas locales están más frescas y cuestan

menos porque no necesitan ser transportadas de un lugar a otro.

- T Si puede, vaya a las fincas donde puede recoger sus propias fresas y verduras.



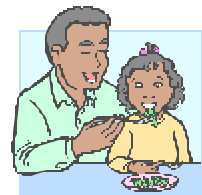
- T Compre solo la cantidad de frutas y vegetales que pueda usar en 3 ó 4 días. Así evitará botar alimentos dañados.
- T Si su supermercado tiene productos a granel (sin envasar), aproveche y sírvase los cereales y granos. Así podrá comprar la cantidad exacta que necesita.
- T Compre jugo concentrado congelado en lugar de jugo embotellado listo para tomar. Escoja jugo 100% de frutas.
- T Tenga siempre a mano latas de frijoles para usar en lugar de carnes.

Fuente de información: American Institute for Cancer Research Newsletter, Spring 2002.

El Rincón de los Niños

Los niños pequeños tienen mayor riesgo a ahogarse porque sus conductos de respiración son bien estrechos. Padres de niños pequeños reconocen aquellos objetos (que no son alimentos) que puede ahogar. Pero existen reportes que dicen que la causa principal de ahogamiento en niños lo son los **alimentos**. Siga estas recomendaciones para así evitar el ahogamiento de niños pequeños:

- **Supervise a su niño a la hora de comer.** Vigile a su niño siempre que coma. Cuando un niño se está ahogando no



puede llorar ni pedir por ayuda.

- **Escoja alimentos apropiados para la edad del niño.** Déle a los bebés mayores de 9 meses de edad y a los niños pequeños alimentos cocidos y suaves; asegúrese de cortar todos los alimentos en trozos pequeños. A medida que el niño vaya creciendo y tenga más dientes, le puede dar pedazos de alimentos un poco más grandes. Evite las semillas, la cáscara de frutas y los alimentos pegajosos.
- **Enseñele a su niño a comer de forma apropiada.** Su niño debe sentarse a la mesa (o en su silla/mesa de bebé), sentarse derecho, tomar bocados pequeños de comida y masticar los alimentos por completo. No le permita a su niño el caminar o correr mientras come.

Fuente de información: IFIC Foundation, *Food Insight*, January/February 2002.

Alimentos que pueden ahogar a su niño:

- **Nueces:** semillas de girasol, maní
- **Vegetales crudos:** apio, zanahorias, chícharos, aceitunas enteras, tomatillos pequeños
- **Dulces:** paletas, pastillas para chupar, malvaviscos, caramelos
- **Pedazos de frutas sin pelar:** peras, manzanas, uvas enteras
- **Pedazos de carne o salchicha caliente** (entera o en forma de moneda)
- **Cucharadas de crema de maní**
- **Palomitas de maíz**

Resolución a Medios del Año



¿Por qué no hacer una resolución a mediados del año en lugar de esperar por el año nuevo? Si se ha decidido a hacer cambios para mejorar su salud, ¡hágalo hoy! ¡No espere!

¡Mejore su Salud y Manténgase Saludable!

Coma saludablemente. Siga las recomendaciones de la Pirámide de Alimentos y seleccione alimentos de los cinco grupos. Coma el número de porciones recomendadas y vigile el tamaño de las porciones.

Descanse lo suficiente. Usted necesita de 7 a 8 horas de sueño todos los días. Algunas personas necesitan más horas, otras necesitan menos. Tan pronto sepa cuánto usted necesita, siga esa rutina todos los días.

Manténgase activo todos los días. El estar activo físicamente por 30 minutos, 5 días a la semana, lleva a la buena salud. Puede hacer actividades de intensidad moderada en períodos de 10 minutos hasta acumular los 30 minutos al día.

Actividades para todo el año:

- quehaceres de la casa
- jugar activamente con los niños
- jardinería
- bailar
- lavar el carro
- cortar la grama



Programa de Nutrición de la Familia Local: