

Noticias de Nutrición Cent\$ible

Ayudando a las familias a comer mejor por menos

verano de 2023

Volumen 26 • Número 4



Cinco maneras fáciles de Comer el Arcoíris

MyPlate recomienda que todos hagamos que la mitad de nuestro plato esté compuesto por frutas y verduras. Las frutas y las verduras aportan nutrientes importantes que nos mantienen sanos y prósperos. Comer suficiente fruta y verdura puede ayudar a disminuir la presión arterial, a controlar el peso y a reducir el riesgo de cardiopatías, accidentes cerebrovasculares y algunos tipos de cáncer. Si comer tantos vegetales te parece un reto, ¡no eres el único! De hecho, hasta el 90% de los estadounidenses no comen suficientes frutas y verduras al día. La buena noticia es que todas las formas de fruta y verdura cuentan, ya sean frescas, congeladas, enlatadas o deshidratadas. Tenemos algunos trucos sencillos y asequibles para que la mitad de tu plato sea de frutas y verduras. Además, ¡disfrutarás de cada bocado!

1. Beber el arcoíris

Los batidos son una forma excelente de añadir una variedad de frutas y verduras a tu día a día. Las frutas y verduras frescas, congeladas y enlatadas se pueden utilizar en batidos. Además, los batidos pueden ser una buena forma de utilizar productos que están muy maduros y están llegando al final de su vida útil. Las bananas maduras son una buena base para un batido. Prueba a añadir un puñado de espinacas y cualquier otra fruta que tengas a la mano. Las bayas, los melocotones, las peras, el melón, las naranjas, la piña y el mango son muy sabrosos en los batidos. La fruta congelada hace que los batidos sean más espesos y fríos, mientras que las frutas en conserva y sus zumos pueden ser una buena fuente de líquido para hacer que

un batido sea más fácil de beber. Añadir leche o yogur puede aportar calcio a la vez que cremosidad. ¡Juega y crea tu nuevo sabor favorito! Los batidos son un aperitivo delicioso y nutritivo o un acompañamiento para la comida principal.

2. Planificación de comidas frescas y coloridas

Todos los tipos de fruta y verdura son saludables, lo que quiere decir que tenemos muchas formas de hacer que la mitad de nuestros platos sean frutas y verduras. Durante el verano, mucha gente se centra en los productos frescos, puesto que están disponibles, son deliciosos y, a menudo, están a buen precio. Escoger productos de temporada es bueno para el presupuesto, pero puede ser fácil olvidarse de ellos en el refrigerador durante las semanas ocupadas.

Cuando planifiques tus comidas y la lista de la compra, piensa tanto en el costo como en la capacidad de almacenamiento. Planifica el consumo de productos delicados, como tomates, pepinos, vegetales de hojas verdes, pimientos o bayas, a principios de semana. De este modo, evitarás que se estropeen. Las verduras más sustanciosas, como zanahorias, remolachas, patatas, boniatos, manzanas, naranjas, coles, brócoli y coliflor, son buenas opciones para el final de la semana. Si se conservan adecuadamente, duran más y pueden hacer que tengas verduras en el menú durante toda la semana.

3. Nutrición colorida para llevar

Los vegetales frescos son sabrosos, pero también tienen una vida útil corta y suelen requerir preparación para cocinarlos. Si estas preocupaciones te suenan conocidas, considera los productos congelados. Las frutas y verduras congeladas se ultracongelan cuando están maduras y

Arcoíris, continuación p. 2

En esta edición

Página 2

Arcoíris, continuación
Crisp de frutas de verano
Noticias Breves

Página 3

Guía de vegetales de temporada

Arcoíris, continuación

son tan sanas como las frescas. Suelen ser más baratas por onza y duran varios meses en el congelador. Además, son muy cómodos de usar. La fruta congelada puede añadirse a batidos, yogures, cereales o avena sin necesidad de lavarla ni cortarla. Las verduras congeladas se calientan fácilmente en el microondas, sin necesidad de ningún otro tipo de preparación. También se pueden utilizar en salteados, comidas a la sartén y sopas.

4. Vegetales ricos en proteínas

Cuando la mayoría de nosotros pensamos en verduras, nos vienen a la mente zanahorias y brócoli. Sin embargo, ¿sabías que los frijoles, los guisantes y las lentejas también cuentan? Son verduras potentes porque aportan algunos de los mismos nutrientes que otras verduras, además de muchas proteínas. Las llamamos proteínas vegetales y se pueden utilizar en una gran variedad de recetas.

Las proteínas vegetales también son asequibles, ya que a menudo cuestan menos que muchas proteínas de origen animal. Son una gran opción como proteína principal en platos como sopas, guisos y curry. Los frijoles, los guisantes y las lentejas suelen estar disponibles en enlatados y secos. Esto hace que sean un alimento básico perfecto que puede tenerse a mano para cuando se necesite.

5. Merienda el arcoíris

Para que la mitad de tu plato sea de frutas y verduras, piensa en consumirlas como una merienda. Si bien las frutas frescas como las manzanas, las bananas y las naranjas son buenas opciones, no te olvides de la fruta deshidratada. La fruta deshidratada se conserva bien y es una buena fuente de fibra. Prueba a preparar una mezcla de frutas deshidratadas, frutos secos y cereales para una merienda fácil de llevar.

Cuando el tiempo y el espacio te lo permitan, una bandeja o bolsa de verduras es una opción de merienda saludable. Los palitos de zanahoria y apio, las cabezas de brócoli, la coliflor y los pimientos pueden lavarse y cortarse con antelación. Deberían durar entre tres y cuatro días en el refrigerador. Guárdalos en recipientes o bolsas individuales y tendrás una opción fácil cuando necesites una merienda.



Crisp de frutas de verano

Ingredientes

- 3 tazas de avena en hojuelas
- 2 latas de 15 onzas de albaricoques (o melocotones, peras, manzanas, entre otros)
- ½ - 1 cucharada de fécula de maíz o harina
- 1½ tazas de cereales integrales triturados groseramente
- ½ taza de harina
- ¼ taza de azúcar
- 3 cucharadas de margarina derretida
- ⅓ taza de nueces troceadas, semillas de girasol o cacahuetes (opcional)

Direcciones

1. Lávate las manos con agua tibia y jabón durante 20 segundos.
2. Precalienta el horno a 350°F.
3. Escurre la fruta, reservando una cucharada del líquido. Coloca la fruta en un molde para hornear de 8x8 pulgadas.
4. Mezcla el zumo de fruta con la fécula de maíz o la harina y viértelo sobre la fruta.
5. Mezcla las migas de cereales, el azúcar, harina y la margarina. Incorpora los frutos secos o las semillas. Espolvorea uniformemente sobre la fruta.
6. Hornea a 350°F durante 20 o 30 minutos.
7. Córtalo en nueve trozos. Sirve caliente con yogur helado bajo en grasa, si lo deseas.

9 raciones

Noticias Breves

Ya casi llega la temporada de cosechas. Eso significa que tendremos productos frescos y locales en las despensas de alimentos. Por tercer año consecutivo, CNP se asocia con la Acción Contra el Hambre de Wyoming y los horticultores locales en Grow a Little Extra. Juntos, vamos a donar productos frescos a las despensas de alimentos en todo el estado. Puede que muchas despensas también reciban brotes, granos de trigo y espelta a través del Banco de Alimentos de Wyoming. ¿Ves algo nuevo en tu despensa de alimentos? Contacta a tu educador local de CNP para obtener recetas y recursos.



Guía de vegetales de temporada

El verano es una gran oportunidad para descubrir frutas y verduras frescas. Los productos de temporada añaden nuevos colores, texturas y sabores a nuestras comidas. Además, suelen ser más baratos que las frutas y verduras que no son de temporada. La calabaza de verano asada, la rica sandía a la parrilla o las judías verdes frescas y tiernas son excelentes maneras de añadir variedad a tu rutina alimentaria durante el verano. Ten en cuenta que, si no dispones de opciones frescas o estas no se ajustan a tu presupuesto actual, puedes añadir productos deshidratados, congelados o enlatados para crear comidas balanceadas.

Pimientos- Los pimientos vienen en una gran variedad de tamaños y colores. Son una verdura versátil que aporta vitaminas C y A, potasio y fibra. Pruébalos rellenos, salteados o en tacos.

Remolacha- La remolacha es un tubérculo conocido por su característico color púrpura. También pueden ser blancas o amarillas. La remolacha es una fuente de fibra y folato. Pruébalas asadas, en puré, encurtidas o al vapor.

Judías verdes- Las judías verdes son una verdura versátil que suele ser la estrella de los platos de acompañamiento en esta época del año. Las judías verdes están llenas de fibra, vitamina A y potasio y son deliciosas en guisos, sopas, salteados y solas.

Tomatillos- Los tomatillos son un tipo de fruta similar al tomate originaria de México. Pertenecen a la familia de las solanáceas, que incluye a los tomates, las patatas y las berenjenas. Se parecen a los tomates y tienen una cáscara seca en el exterior que parece papel. Pueden ser verdes, morados o amarillos. Los tomatillos son una buena fuente de potasio y vitamina K. ¡Pruébalos en salsas y sopas!

Calabacín- El calabacín es un tipo de calabaza de verano que se da bien en Wyoming. Tiene una piel suave de color verde

que se puede comer. El calabacín se puede comer crudo, pero sabe mucho mejor cuando se cocina. El calabacín es una buena fuente de fibra, folato y potasio. Prueba el calabacín o cualquier otra calabaza de verano asada, al horno, a la parrilla, salteada o cortada en rodajas y servida cruda.

Albaricoques- Los albaricoques son de color amarillo y anaranjado, con un poco de pelusa en la piel, y una de las frutas más jugosas del verano. Tienen un alto contenido de vitaminas A y C, así como de fibra. Puedes disfrutar de los albaricoques tal y como son, o puedes dar rienda suelta a tu creatividad horneándolos o asándolos. Los albaricoques deshidratados también son un buen complemento de las mezclas de frutos secos y la granola.

Melocotones - Los melocotones, jugosos, dulces y tiernos, son una de las frutas favoritas del verano. Son una buena fuente de vitaminas A y C, fibra y folato. Si bien son perfectos tal y como son, también son deliciosos a la plancha y al horno, en batidos y en parfaits.

Fresas - Con su brillante color rojo, las fresas son hermosas y deliciosas. Las fresas son una buena fuente de vitamina C, fibra y potasio. Pruébalas en ensaladas, avena, cereales, batidos y parfaits. También son deliciosas en postres como el crisp o el cobbler.

Frambuesas - Las frambuesas, perfectas para agarrar con los dedos, rebosan de una acidez dulce que hace cosquillas en las papilas gustativas. Tienen un alto contenido en fibra, vitamina C, manganeso y antioxidantes. Puedes probarlas solas, en productos horneados o batidos, en las ensaladas o en parfaits de yogur.

Arándanos- Los arándanos, regordetes y de color azul grisáceo, contrastan bien con otras bayas más coloridas. Los arándanos son una buena fuente de vitaminas K y C, así como de fibra. Puedes probar los arándanos en pastelillos, panes sin levaduras, panqueques, batidos, como aderezos en ensaladas de verduras y frutas, en helados, en parfaits o simplemente como una merienda con frutos secos o queso.

Visita estos enlaces para saber más sobre los productos de temporada.

- Guía de vegetales de temporada: https://uwyocnp.org/in_the_kitchen/summer-seasonal-produce/
- Comprar en temporada: ¿Por qué deberíamos comprar productos de temporada?: <https://uwyocnp.org/newsletters/shopping-in-season-why-buy-seasonal-produce/>

¡Únase al Programa de Nutrición Cent\$ible!

¡Libro de cocina gratuito, utensilios de cocina y clases de cocina!

Aprenda cómo ahorrar dinero y tiempo en la tienda de comestibles, cocinar comidas rápidas y saludables, y estirar su dólar de alimentos. El Programa de Nutrición Cent\$ible es gratuito para aquellos que califican según sus ingresos y los participantes reciben un libro de cocina y utensilios de cocina gratis. Las clases ahora están disponibles en línea y en persona, según el condado. Obtenga más información en: <https://uwyocnp.org/cnp-online-classes/>.

Conectemos



Facebook
@UWCNP



Instagram
@uwcnp



Pinterest
@uwyocnp



Website
uwyocnp.org



E-newsletter
bit.ly/cnp-newsletters

Main Office (UW)	307-766-5375
Albany	307-721-2571
Big Horn	307-568-4160
Campbell	307-682-7281
Carbon	307-721-2571
Converse	307-322-3667
Crook	307-682-7281
Fremont	307-857-3660
Goshen	307-532-2436
Hot Springs	307-347-3431
Johnson	307-674-2980
Laramie	307-633-4383
Lincoln (Afton)	307-885-3132
Lincoln (Kemmerer)	307-783-0570
Natrona	307-235-9400
Niobrara	307-532-2436
Park	307-527-8560
Platte	307-322-3667
Sheridan	307-674-2980
Sublette	307-885-3132
Sweetwater	307-352-6775
Teton	307-885-3132
Uinta	307-783-0570
Washakie	307-347-3431
Weston	307-682-7281
Wind River Reservation	307-335-2871



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). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Expanded Food and Nutrition Education Program (EFNEP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. Del Departamento de Agricultura de los EE.UU es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades y empleador.