

# Frutas y Vegetales.....

# ¡Son buenos para uno!

**Enfóquese en comer Frutas**



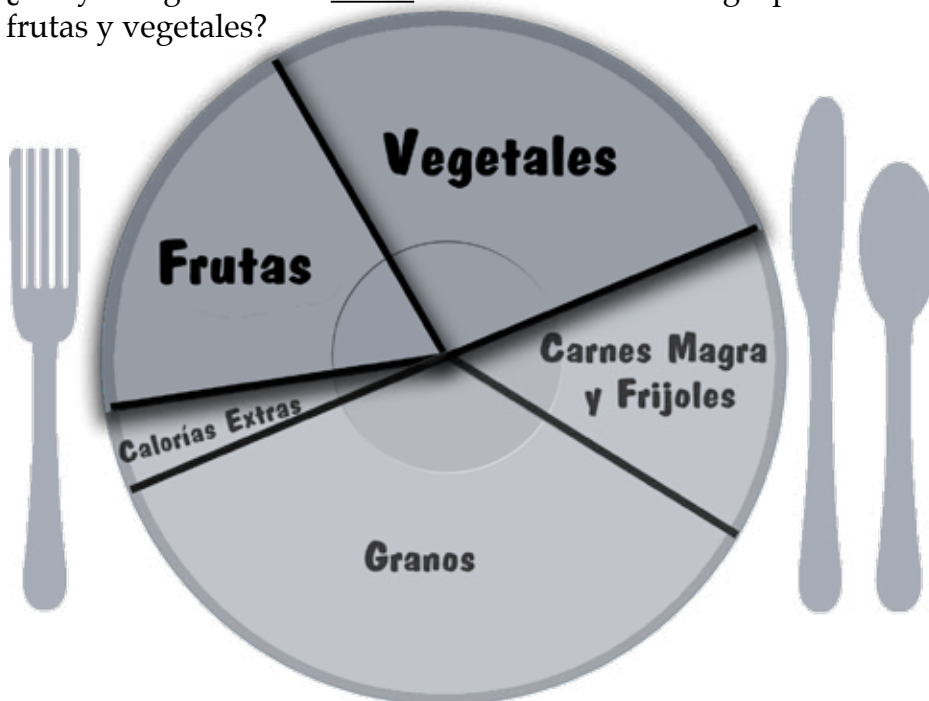
**Varíe Sus Vegetales**

**¿Por qué son las frutas y los vegetales buenos para mí?**  
Ellos están cargados de nutrientes que....

- Proveen energía
- Ayudan a reducir o prevenir muchos problemas de salud tales como la hipertensión, las enfermedades cardíacas y la diabetes
- Ayudan a mantenernos en un peso saludable (Ellos son bajos en grasa y calorías y altos en fibra.)

**¿Pero cuánto es lo que necesito para obtener energía y gozar de buena salud?**

Piense en los alimentos que se come diariamente. Pregúntese, ¿estoy escogiendo casi mitad de mis alimentos del grupo de frutas y vegetales?



**¡Es bien sencillo....Llene la mitad de su plato con frutas y vegetales y estará usted en el camino hacia una mejor salud!**

**¿Necesitan las personas diferentes cantidades diferentes de frutas y vegetales?**

Sí. Aquí tiene las cantidades recomendadas que se deben comer a diario. Recuerde éstos son sólo pautas. Algunas personas necesitan comer más si son realmente más activas.

### **Frutas**

	Edad	Cantidad
Niñas y niños	2-3	1 taza
	4-8	1-1/2 tazas
Niñas	9-18	1 1/2 tazas
Mujeres	19-30	2 tazas
	31+	1 1/2 tazas
Niños	9-13	1 1/2 tazas
	14-18	2 tazas
Hombres	19+	2 tazas

### **Vegetables**

	Edad	Cantidad
Niñas y niños	2-3	1 taza
	4-8	1 1/2 tazas
Niñas	9-13	2 tazas
	14-18	2 1/2 tazas
Mujeres	19-50	2 1/2 tazas
	51+	2 tazas
Niños	9-13	2 1/2 tazas
	14-18	3 tazas
Hombres	19-50	3 tazas
	51+	2 1/2 tazas

Para obtener más información, comuníquese con su oficina local de la Extensión de la Universidad Estatal de Kansas o vaya a: [www.MyPyramid.gov](http://www.MyPyramid.gov)

## Frutas y Vegetales....

### ¡Son buenos para uno!

**Frutas y Vegetales**– Tienen un sabor dulce o ácido. Están crujientes o suaves. Puede usted comprarlos frescos, enlatados secos o congelados. Son fáciles de servir e incluso más fáciles de comer. Las frutas y los vegetales - hacen una merienda mejor. ¡Y, usted los adorará! Elija una mejor merienda. ¿Cuán fácil es eso?

*¡Enfóquese en comer frutas y varíe sus vegetales a la hora de la merienda!* Aquí tiene algunas ideas.....

#### **Utilice una Licuadora:**

- Combine fruta fresca, congelada o enlatada con yogurt bajo en grasa para hacer un batido.



#### **Cuenta con La Conveniencia:**

- Puede abastecerse de vegetales congelados. Son fáciles de cocinar en el horno de microondas y son de gran suplemento para las sopas. Cómasela una taza de sopa con vegetales adicionales como merienda.
- Aproveche las ensaladas empaquetadas. Poñágalas por encima un poquito de aderezo bajo en grasa o sin grasa.
- Mantenga la fruta enlatada en el refrigerador para preparar una ensalada de fruta como aperitivo. Elija frutas enlatadas en su propio jugo, en agua o en almíbar ligero.

#### **Compre en Temporada de Cosecha:**

- Las manzanas y los peras son más abundantes en el otoño. Cómaselas así crudas para disfrutar de una merienda dulce y jugosa. O, trate de comerlas remojadas en yogurt bajo en grasa o pudín.
- Busque los especiales de las frutas y vegetales. Rocíe un poquito de canela en polvo encima del puré de manzana para comer como merienda. Cuando prepara el pudín instantáneo, panqueques o muffins/ matecados sustituya una parte de la leche por puré de calabaza enlatado.

#### **Manténgalos en forma Segura:**

- Lave las frutas y los vegetales crudos antes de prepararlos o comerlos. Bajo la corriente de agua limpia restriegue vigorosamente con sus manos las frutas y vegetales para quitarles la tierra. Séquelos después de lavarlos.
- Mantenga las frutas y los vegetales separados de las carnes crudas, aves y mariscos en el carrito de las compras en el supermercado y dentro de su refrigerador en casa.
- Lave las tapas de las latas de frutas y vegetales antes de abrirlos. Lave el abrelatas después de cada uso.

## Tres Frijoles Horneados

¡Un nuevo giro para los frijoles horneados!

#### Ingredientes:

- 1 lata de 15 onzas de frijoles Great Northern, colados
- 1 lata de 15 onzas de frijoles con carne de cerdo.
- 1 lata de 15 onzas de frijoles (rojos) claros u oscuros, colados
- ½ taza de catsup
- ½ taza de azúcar morena
- 1 cucharada de cebolla picada

#### Procedimiento:

1. Caliente el horno a 350 grados.
2. Combine todos los ingredientes en un plato de hornear grande previamente roseado con el spray de cocina.
3. Hornéelo descubierto de 30 a 40 minutos, revolviéndolo dos veces mientras se hornea.

*Rinde para 10 porciones*

#### Consejos Útiles:

¡Pruebe los frijoles picosos en lugar de los frijoles con carne de cerdo para tener un plato diferente! O agregue la carne molida o el jamón para un plato que los niños disfrutarán.

*Datos Nutricionales: Una porción de ½ taza provee 170 calorías, Grasa Total 1 g, Colesterol 5 mg, Sodio 440 mg, Carbohidrato Total 34 g*

Para más información acerca de esta receta y de otras recetas divertidas, visite el sitio web en [www.kidsacookin.ksu.edu](http://www.kidsacookin.ksu.edu)



Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

Este material fue financiado por El Programa de Cupones para Alimentos del USDA por medio de un contrato con el Departamento de Servicios Sociales y de Rehabilitación de Kansas. El Programa de Cupones para Alimentos ofrece asistencia relacionada a la nutrición para gente con bajos ingresos. Le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para recibir más información, comuníquese con la oficina local de Servicios Sociales o llame al 1- 888-369-4777.

**Para obtener más información, comuníquese con su oficina local de la Extensión de la Universidad Estatal de Kansas**