



AÑADA COLOR
CON **FRUTAS Y VERDURAS**



Las frutas y verduras son parte fundamental de un plan de alimentación saludable. Además, son deliciosas, versátiles, convenientes, asequibles y divertidas. Esta guía incluye consejos, recursos y recetas para ayudarle a añadir color con frutas y verduras sanas para el corazón.



LO QUE ENCONTRARÁ EN ESTA GUÍA:

Cómo comer más frutas y verduras

¿Qué es una porción?

Muchos beneficios

Preparando un mejor sándwich

Alimentos de temporada

Manténgalo Fresco

Cuestiones básicas del presupuesto

Preparación sana

Disipando los mitos

Recetas Saludables

- Verduras rostizadas con romero y balsámico
- Corteza de yogurt congelado

Zona Infantil

- Calendario mensual con información divertida
- Reto de frutas y verduras

CÓMO **COMER MÁS FRUTAS Y VERDURAS**

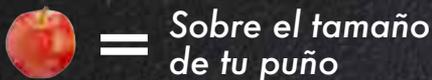
Le puede añadir color fácilmente a cada comida y snack. Intente seguir algunos de estos consejos prácticos que no requieren muchos cambios en la forma en la que come su familia:

- Empaque frutas y verduras fáciles de transportar y de comer en su mochila del trabajo o la escuela y evite las tentaciones de las máquinas dispensadoras.
- Agréguele chícharo o brócoli congelado al arroz cuando esté casi cocido.
- Échele verduras adicionales a las sopas y guisados.
- Coma una comida sin carne una vez a la semana. Piense por ejemplo en lasaña de vegetales, hamburguesas de portobello y brochetas de verduras asadas.
- Llene el sándwich de frutas y verduras. Póngale verduras rebanadas o ralladas como betabel, zanahoria, apio, pepino, cebolla, pimiento, rábano, jitomate y calabaza y/o frutas rebanadas como manzana, aguacate y pera.
- Tenga a la mano frutas y verduras congeladas y enlatadas para cuando no tenga tiempo de cocinar. Compare las etiquetas con información nutricional y elija productos sin salsas y con poco sodio.
- Incluya frutas y verduras en los platillos favoritos de su familia.
- Facilite el agregar frutas y verduras a las comidas al cortarlas y guardarlas así en el refrigerador. ¡También estarán a la mano para comerlas como snack!
- Cuando coma fuera, pida si puede sustituir las papas fritas o guarniciones poco sanas por una taza de fruta o ensalada.
- Póngale moras o fruta rebanada al yogurt, avena o cereal.
- Haga paletas heladas de fruta. Congele jugo 100% natural o fruta hecha puré en una bandeja de hielos o molde de paletas heladas.
- Agréguele espinaca, pimiento o champiñón a los huevos y omelets.
- Para la hora del snack, tenga a la mano fruta fresca y verduras enteras o picadas (como zanahorias baby, jitomate cherry y arvejas), así como contenedores de una sola porción con pasitas o puré de manzana. Si el producto ya está listo, sus hijos lo agarrarán en vez de snacks menos sanos.
- Disfrute las frutas como postre la mayoría de los días y limite los postres tradicionales a las ocasiones especiales.
- Haga que probar nuevas frutas y verduras sea divertido para los niños. Déjelos elegir sus propias frutas y verduras en el supermercado y planeen juntos como cocinarlas o prepararlas. ¡Puede que usted también termine ampliando su paladar!
- Cómase el arcoíris: una forma divertida y deliciosa de asegurarse de que su familia coma gran variedad de frutas y verduras es comer la mayor cantidad de colores todos los días.
- Deje un tazón con frutas a la mano en el escritorio, mesa o barra de la cocina.

¿QUÉ ES UNA PORCIÓN?

FRUTAS 4 porciones al día
tamaño de la porción

UNA FRUTA MEDIANA



FRESCA, CONGELADA O ENLATADA



FRUTA SECA



JUGO DE FRUTA



VERDURAS 5 porciones al día
tamaño de la porción

VERDURA DE HOJA CRUDA



FRESCA, CONGELADA O ENLATADA



JUGO DE VERDURAS



*Con base en un patrón alimenticio de 2,000 calorías

La buena noticia es que comer la cantidad adecuada de frutas y verduras no tiene que ser complicado. Aquí algunos ejemplos de una porción:

FRUTAS

Aguate: la mitad de una pieza mediana

Ciruela: 1 grande

Fresa: 4 grandes

Kiwi: 1 mediano

Mango: la mitad de una pieza mediana

Melón: rebanadas de melón, melón verde o sandía de media pulgada de grosor

Piña: 1/4 de una mediana

Plátano: 1 pequeño (como de 6 pulgadas de largo)

Toronja: la mitad de una pieza mediana (4 pulgadas de ancho)

Zarzamora, mora azul: 8-10 medianas o grandes

VERDURAS

Apio: 1 tallo

Brócoli o coliflor: 5-8 ramitos

Calabaza amarilla: la mitad de una pieza pequeña

Camote: la mitad de una pieza grande (2 1/4 pulgadas de ancho)

Ejote: alrededor de 19-20

Verdura de hoja: 1 taza cruda o 1/2 cocida (lechuga, kale, espinaca)

Papa: la mitad de una pieza grande (2 1/2 a 3 pulgadas de ancho)

Pepino: 1/4 de uno mediano (8 a 9 pulgadas de largo)

Zanahoria: 6 baby o 1 entera mediana (6-7 pulgadas de largo)

MUCHOS **BENEFICIOS**

Las frutas y verduras son parte importante de un plan de alimentación saludable porque generalmente son altas en vitaminas, minerales y fibra y bajas en calorías y grasas saturadas. La mayoría de las frutas y verduras también tienen poco o nada de sodio.

Los aguacates incluso son buena fuente de grasa sana que su cuerpo necesita. Comer variedad de frutas y verduras puede ayudarlo a controlar su peso y presión arterial y reducir su riesgo de enfermedades cardíacas y ataques cerebrales. Proporcionan nutrientes clave que muchos de nosotros no consumimos lo suficiente, como calcio, fibra, hierro, potasio y vitaminas A y C.

ZOODLES AVO-FREDO – TALLARINES DE CALABACITAS (ZUCCHINI) CON SALSA ALFREDO DE AGUACATE

4 porciones

INGREDIENTES

4 cucharadas de aceite de oliva (de preferencia extra virgen, uso dividido)

15-20 camarones medianos crudos, pelados (enjuagados, secados dando golpecitos con una toalla de papel)

2 a 3 calabacitas (zucchini) medianas o grandes sin pelar y con los extremos cortados

1 aguacate mediano (pelado, sin hueso y cortado)

1/4 taza de albahaca fresca

2 cucharadas de jugo de limón fresco

2 dientes de ajo medianos

DIRECTIONS

1. Calentar 2 cucharadas de aceite de oliva en un sartén grande a fuego medio, mover para que se cubra todo el fondo. Cocer los camarones por unos 4 minutos, o hasta que estén rosados por afuera, moviendo de vez en cuando. Quitar del fuego y transferirlos a un tazón grande. Cubrirlos para mantenerlos calientes. Limpiar el sartén con toallas de papel.
2. Poner las calabacitas en una tabla para picar. Hacer tallarines de calabacita con un spiralizer, pelador en juliana o mandolina.
3. En el mismo sartén y sobre fuego medio, calentar las 2 cucharadas restantes de aceite de oliva, moviendo para cubrir todo el fondo. Colocar ahí los tallarines de calabacita.
4. Procesar el aguacate, albahaca, jugo de limón y ajo en el procesador de alimentos hasta que la mezcla esté suave y cremosa.
5. Echar la salsa a los tallarines. Cocer de 3 a 4 minutos o hasta que los tallarines estén suaves y la salsa caliente, mover de vez en cuando. Revolver los camarones. Cocer 1 minuto.

NUTRITION FACTS

Calorías: 302	Colesterol: 119 mg
Grasas totales: 22.0 g	Sodio: 108 mg
Grasas saturadas: 3.0 g	Carbohidratos: 12 g
Grasas trans: 0.0 g	Fibra: 5 g
Grasas poliinsaturadas: 2.5 g	Azúcares: 5 g
Grasas monoinsaturadas: 15.0 g	Proteína: 19 g
Equivalencias: 2 vegetales, 3 carnes magras, 1/2 grasa	

Copyright © 2017 American Heart Association, Healthy For Good™, heart.org/healthyforgood



PREPARE UN MEJOR SÁNDWICH

Los sándwiches son una comida rápida y fácil, ya sea si los prepara en casa o si los compra para llevar. Las verduras y frutas pueden hacer que el sándwich sea más sano, rico y llenador.



Póngales una variedad de productos rebanados o rayados, como manzana, aguacate, zanahoria, apio, pepino, verduras de hoja verde, cebolla, rábano, jitomate y calabaza.

Reemplace parte de la carne con más verduras para reducir el sodio y la grasa saturada. Para un sándwich sano sin carne, use verduras asadas como portobello o berenjena.



Intente untarle guacamole, rábano picante, hummus, pesto, salsa y tzatziki para reemplazar los condimentos tradicionales como cátsup, mayonesa y mostaza, que pueden tener mucho sodio, grasas saturadas y azúcares añadidos.

ALIMENTOS **DE TEMPORADA**

Tus recetas saludables para el corazón sabrán mejor si utilizas productos de temporada.

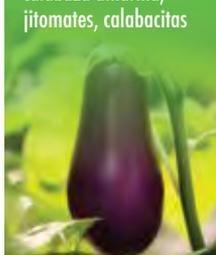
PRIMAVERA

alcachofa, espárragos, cebollín, habas, cebollitas de cambray, poro, lechuga, chirimía, chícharos, rábano, ruibarbo, acelga



VERANO

moras, elote, pepino, berenjena, higos, uvas, ejotes, melones, pimientos, frutas con hueso, (chabacano, cerezas, nectarinas, duraznos, ciruelas), calabaza amarilla, jitomates, calabacitas



OTOÑO

manzanas, coles de bruselas, dátiles, calabazas duras, (calabaza bellota, calabaza de cuello torcido, calabaza, espagueti), peras, calabaza, camotes



INVIERNO

col china, brócoli, coliflor, apio, cítricos (naranjas, clementinas, toronjas, limones, limas, naranjas y mandarinas), col silvestre, endivias, hojas verdes (col silvestre, col rizada, mostaza de hoja, espinaca), vegetales de raíz (betabel, nabo)



TEN EN MENTE ESTOS CONSEJOS CUANDO COMPRES Y USES PRODUCTOS DE TEMPORADA:

- 1 Los alimentos frescos son generalmente más baratos durante su temporada de cosecha; podrías incluso ahorrar más si compras al por mayor.
- 2 Compra en tu mercado local; los agricultores pueden compartir mucha información sobre los alimentos e incluso te pueden dar ideas de cómo prepararlos.
- 3 Practicar la jardinería y cultivar es una excelente forma de obtener productos frescos de temporada de tu propio jardín y además hacer algo de ejercicio.
- 4 Las frutas y verduras congeladas o enlatadas también son opciones saludables. Compara las etiquetas de los alimentos y elige aquéllos con la menor cantidad de sodio y azúcar añadida.
- 5 Elija fruta enlatada empacada en agua, su propio jugo o miel "jarabe" ligera (evite la miel "jarabe" pesada).
- 6 Elija verduras enlatadas y congeladas sin salsas, ya que estas pueden ser altas en sodio y grasas saturadas.
- 7 Congela los productos frescos para utilizarlos en smoothies, sopas y panes..

MANTÉNGALO **FRESCO**

Ahorra productos y dinero al aprender cómo guardar las frutas y verduras frescas.



1//ALACENA

Guarda en un lugar fresco y oscuro como tu alacena o bodega:

CEBOLLAS, AJOS Y CEBOLLAS

CAMOTES, PAPAS Y ÑAMES, SANDÍAS

ESCALONIAS, CALABAZAS DURAS

(calabaza de invierno, calabaza bellota, calabaza de cuello torcido, calabaza espagueti)

La American Heart Association recomienda consumir 4 porciones de frutas y 5 porciones de verduras al día.

2/ EN LA BARRA DE LA COCINA

Guarda sueltos y lejos de la luz del sol, el calor y la humedad:

PLÁTANOS

CÍTRICOS

Guarda los limones, limas, naranjas y toronjas sueltas o en una bolsa de red. Refrigéralos para que duren más.

FRUTAS CON HUESO

En una bolsa de papel guarda los aguacates maduros, chabacanos, nectarinas, duraznos y ciruelas; después muévelos al refrigerados para que te duren unos cuantos días más.

JITOMATES

3/ REFRIGERADOR

A menos que se indique lo contrario, usa bolsas de plástico con agujeros para guardar en el cajón:

MANZANAS Y PERAS

BETABELES Y NABOS

Quítale lo verde y déjalos sueltos en el cajón de las verduras.

MORAS, CEREZAS Y UVAS

Manténlas secas en contenedores tapados o bolsas de plástico.

BRÓCOLI Y COLIFLOR

ZANAHORIAS Y CHIRIVÍAS

Quítale la parte verde.

APIO

ELOTES

Guárdalos dentro de su hoja.

PEPINOS, BERENJENAS Y PIMIENTOS

Guárdalos en la repisa superior que es la parte más cálida del refrigerador.

HIERBAS FRESCAS

Con excepción de la albahaca, mantén las hojas húmedas y sueltas en plástico.

EJOTES

LECHUGAS Y VERDURAS DE HOJAS VERDES

Lava y seca con un aparato o trapo de papel, envuelve sin apretar en una toalla o toalla de papel y ponlas en una bolsa de plástico en el cajón de las verduras.

MELONES

HONGOS

Mantelos secos y sin lavar en un contenedor o bolsa de papel.

CHÍCHAROS

CALABACITAS Y CALABAZAS AMARILLAS

MANTENLAS POR SEPARADO:

- Las frutas como manzanas, plátanos y peras generan gas etileno, lo que puede causar que otros productos maduren o se descompongan más rápido.
- Guarda las frutas y verduras por separado
- Mantén las manzanas, plátanos, brócoli, coliflor, pepinos, cebollas, peras, papas y sandías alejados de otros productos.

CUESTIONES BÁSICAS DEL PRESUPUESTO

Puede ahorrar dinero y disfrutar alimentos deliciosos y nutritivos al crear un presupuesto para la comida, planear los menús y comprar sabiamente.

PLANEE SUS ALIMENTOS

HAGA DE LAS FRUTAS Y VERDURAS UNA PRIORIDAD. Cuando planee sus comidas, comience con las verduras que quiere servir y después incluya la proteína y los granos integrales.

NO COMA CARNE UNA VEZ A LA SEMANA. ¡Sáltese la carne y coma más verduras! Los granos integrales y los frijoles proporcionan proteína, generalmente son más asequibles y requieren menos trabajo para prepararse. Los burritos, tacos, sopas y pastas son algunos platillos favoritos de la familia que se pueden preparar fácilmente sin carne. Muchas recetas alcanzan para comer dos veces si guarda las sobras.

COMPRA FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA. Los productos de temporada son frescos y deliciosos, y generalmente cuestan menos. Las zanahorias, papas y verduras de hoja verde son versátiles y se pueden obtener fácilmente. Los plátanos, uvas, manzanas y naranjas son generalmente las frutas más baratas durante todo el año.

- Para obtener el mejor precio compre a mayoreo, pero no más de lo que puede usar antes de que se eche a perder.
- Compre en su mercado local. Buscar el producto y hablar con quienes lo cosechan puede darle ideas de cómo prepararlo.
- Muchos mercados aceptan beneficios SNAP – ¡averigüe si el suyo acepta!
- Prepare cacerolas, sopas y otras recetas con producto de temporada cuando los ingredientes están más frescos y congele el platillo. Esto hará que el platillo tenga el mejor sabor y que pueda tener la cena lista en una noche muy ocupada. Etiquete sus contenedores con fechas y revise que no se hayan deteriorado o quemado por congelación antes de usarlos.

HAGA UNA LISTA

TENGA UN PLAN. Antes de ir de compras, haga un plan de comidas para la semana, pero sea flexible, tal vez encuentra un producto inesperado en oferta. Con base en sus recetas de la semana, escriba los ingredientes que necesita comprar y anote tanto la cantidad necesaria (por ejemplo, cuatro jitomates, dos cebollas) como qué cupones tiene. Es probable que si no tiene una lista gaste más dinero en compras impulsivas y pierda tiempo dando vueltas en la tienda.

HAGA UN INVENTARIO DE SU ALACENA Y CONGELADOR. Las frutas y verduras congeladas y enlatadas tienen muchos nutrientes sin ser muy altas en calorías, y generalmente duran más tiempo sin echarse a perder. Además, es bueno tenerlas a la mano cuando está corto de dinero o no tiene ganas de ir a la tienda. Compare las etiquetas de información nutricional y elija los productos con la menor cantidad de sodio y azúcares añadidos.

AGREGUE SNACKS SANOS A SU LISTA. Su familia agarrará frutas y verduras si ya están listas. El producto lavado y cortado es el que más llama la atención

COMPRE SABIAMENTE

CONOZCA LOS DIFERENTES TIPOS DE TIENDAS Y LOS PRECIOS QUE COBRAN.

Una tienda de abarrotes generalmente vende gran variedad de alimentos y artículos básicos para el hogar. Un supermercado es más grande y vende alimentos junto con ropa, electrónicos y otros accesorios para el hogar. Muchas tiendas de conveniencia son más pequeñas (generalmente se encuentran en las gasolineras) y venden principalmente snacks en empaque y golosinas. Las tiendas de especialidad y delis venden un tipo específico de alimento, pero generalmente tienen menos variedad y son más caras. Las tiendas de abarrotes y supermercados tienden a tener los mejores precios de alimentos.

VISITE UNA TIENDA CERCA DE SU CASA. Haga que ir de compras sea lo más fácil posible y conozca los pasillos y anaqueles de su tienda. Lea los letreros de cada de pasillo para ubicar los productos o pregúntele directamente al personal para ahorrar tiempo.

COMPARE LOS PRECIOS MIENTRAS COMPRAS. Los productos de marca propia pueden ser más baratos, pero no olvide revisar las etiquetas con información nutricional.

INSCRÍBASE PARA RECIBIR TARJETAS DE LEALTAD Y CUPONES EN LÍNEA CUANDO LAS TIENDAS LO OFREZCAN. Puede recibir alertas de ahorros especiales y descuentos.

COMPRE A MAYOREO SI LE CONVIENE. Si los productos frescos están en oferta, decida si es mejor para usted comprar a mayoreo o sólo para una semana. Si tiene una receta en mente para usar el producto y congelarlo, puede ahorrarse el tiempo de preparar la cena después. De otra forma, elija la cantidad que su familia pueda consumir antes de que se eche a perder el producto. Siga los lineamientos para guardar el producto fresco y maximice su sabor y duración.

GUARDE SUS RECIBOS. Cuando vaya a casa, compare lo que gastó con lo que tenía presupuestado. Si necesita, ajuste su planeación de comidas y presupuesto.

UTILICE CUPONES PARA LOS ALIMENTOS QUE PLANEAS COMPRAR Y COMPARE PRECIOS. Tener un cupón para un artículo no siempre significa que es la mejor opción.

PREPARACIÓN **SANA**

Las frutas y verduras tienen muchos nutrientes buenos para nuestro cuerpo, pero los métodos culinarios pueden agregar grasas saturadas, como cuando se fríe o se usan cremas pesadas, y hacer que los ingredientes se vuelvan poco saludables. Para controlar mejor el contenido nutricional y lo sano de los alimentos que consume, prepare comidas en casa usando métodos más saludables, como:

Hornear: Hornee alimentos a fuego bajo en el horno en un recipiente tapado con un poco de líquido adicional.

Escaldar: Después de hervir 30 segundos en agua, sumerja el alimento en agua helada para detener la cocción. Esto hace que el producto quede suave pero crujiente.

Hervir: Cueza la comida en agua o caldo que burbujea vigorosamente.

Guisar o estofar: Cueza la comida a fuego bajo en el horno o estufa con un poco de líquido (agua o caldo).

Asar: Coloque el alimento directamente bajo una fuente de calor a temperatura alta.

Asar a la parrilla: Cueza el alimento en una parrilla o brocheta directamente sobre una fuente de calor.

Escalfar: Sumerja el alimento en un líquido hirviendo.

Rostizar: Cueza la comida en el horno sin cubrirla.

Sofreír: Use un sartén antiadherente para no ponerle aceite o usar muy poco. O use un aceite vegetal en aerosol, una pequeña cantidad de caldo o vino o un poco de aceite sano esparcido en el sartén con una toalla de papel.

Cocer al vapor: Cueza la comida en una canastilla tapada sobre agua hirviendo.

Saltear: Use un wok para cocer rápidamente la comida a fuego alto en caldo de verduras, vino o poco aceite sano.

Estos métodos culinarios pueden ayudarle a que las frutas y verduras conserven su sabor, color y nutrientes. Aquí otros consejos importantes:

- Evite la sal y los condimentos altos en sodio como la salsa de teriyaki y soya. Mejor use hierbas, especias, mezclas de condimentos sin sal, vinagres de sabor, pimienta, ajo y jugo o cáscara rallada de cítricos para mejorar el sabor.
- Use aceites más sanos como de oliva, canola, maíz o cártamo para cocinar. Intente evitar el uso de mantequilla, manteca, grasa, aceites parcialmente hidrogenados y productos que contengan grasas trans.
- Escurra y enjuague las verduras y frijoles enlatados para quitarles el exceso de sal o aceite.
- Cocine las verduras solo por el tiempo necesario para que queden suaves pero crujientes. Si las verduras están cocidas de más pueden perder su sabor y sus nutrientes.

DISIPANDO **LOS MITOS**

No deje que estas mentiras lo mantengan alejado de las frutas y verduras.

MITO | **LO ORGÁNICO CUESTA MÁS ASÍ QUE DEBE SER MEJOR PARA MÍ.**

Para ser considerado “orgánico”, el producto agrícola debe ser cultivado de acuerdo con las especificaciones del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Los productos orgánicos son más caros por el costo que implica cumplir con los estándares de dicho departamento y de un rendimiento menor por acre. Los estudios no han mostrado efectos relacionados con la nutrición al consumir productos producidos orgánicamente. La American Heart Association invita a los consumidores a comer variedad de frutas y verduras coloridas ya sean orgánicas o no.

MITO | **EL JUGO NO CUENTA COMO UNA PORCIÓN DE FRUTA.**

Una porción de jugo 100% natural (4 onzas) puede reemplazar una porción de fruta. Sin embargo, el jugo no es tan llenador ni nutritivo como una fruta entera y puede añadir calorías de más. Tome un vaso pequeño de jugo 100 por ciento natural sin azúcar añadido. Es mejor si combina jugo y agua.

MITO | **EL PRODUCTO FRESCO ES MÁS SANO.**

Las frutas y verduras frescas, deshidratadas, enlatadas y congeladas son todas buena opción y en la mayoría de los casos son comparables en nutrición. Las frutas y verduras congeladas son generalmente recogidas en su punto de madurez y congeladas para conservar su nutrición óptima; duran varios meses en el congelador y pueden ser una opción económica. Elija producto sin salsas o condimentos que puedan contener exceso de sal, azúcares añadidos y calorías. Las frutas y verduras enlatadas son convenientes para guardar en la alacena cuando no puede ir a la tienda; las puede guardar en el trabajo (junto con un abrelatas) para comerlas como snack en la tarde. Debido a que no se echan a perder, no va a perder dinero, lo que a veces sucede con el producto fresco que se descompone. Compare las etiquetas de información nutricional y elija los productos con la menor cantidad de sodio, azúcares añadidos y grasas saturadas. Escurra y enjuague las verduras enlatadas para deshacerse del sodio. Elija frutas enlatadas en agua, jugo de fruta natural o jarabe light (escurra y enjuague).

MITO | **LOS ALIMENTOS COLOR BLANCO NO SON SANOS.**

Las frutas y verduras blancas como el plátano, coliflor, ajo, patata, hongos, cebolla, papa y chirimía proporcionan muchos de los mismos nutrientes que sus variedades coloridas. Puede disfrutar una variedad de frutas y verduras de diferentes colores en una dieta balanceada. Los plátanos y papas pueden proporcionar potasio, un nutriente importante para disminuir el impacto del sodio en la dieta y que generalmente los estadounidenses no comen suficiente.

RECETAS **SALUDABLES**

Cocinar en casa es una forma asequible y disfrutable de asegurarse de que su familia obtenga las porciones diarias de frutas y verduras recomendadas. ¡Pruebe alguna de estas recetas!

VERDURAS ROSTIZADAS CON ROMERO Y BALSÁMICO

8 porciones

INGREDIENTES

Aceite en aerosol	3 cucharaditas de aceite de oliva extra virgen
1/2 lb de coles de Bruselas, sin los extremos café y cortadas a la mitad	2 cucharaditas de endulzante sin calorías (granulado)
1/2 coliflor mediana (cortada en racimos)	2 cucharadas de romero fresco picado o 2 cucharaditas de romero seco
4 zanahorias medianas (peladas y rebanadas)	2 dientes de ajo fresco picados
Nabo, pelado y cortado en cuadritos de 1/2 pulgada	1 cucharadita de cebolla en polvo
Betabel, pelado y cortado en cuadritos de 1/2 pulgada	1/2 cucharadita de pimienta
Camote (pelado, opcional) cortado en cuadritos de 3/4 pulgada	1/4 cucharadita de sal
3 cucharadas de vinagre balsámico	

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 375 grados.
2. Rocíe una charola para hornear de 9 x 13 con el aceite en aerosol.
3. Lave bien todos los vegetales, córtelos y mézclelos en un tazón grande.
4. En un tazón pequeño revuelva el vinagre, aceite, endulzante sin calorías, romero, ajo, cebolla en polvo, pimienta y sal. Eche la mezcla sobre los vegetales y revuelva.
5. Coloque la mezcla de vegetales sobre la charola para hornear de 9 x 13. Hornee por 30-35 minutos, revolviendo una vez, hasta que los vegetales puedan picarse fácilmente con un tenedor.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías: 98	Colesterol: 0mg
Grasas totales: 2.1g	Sodio: 170mg
Grasas sat: 0.3g	Carbohidratos totales: 19g
Grasas trans: 0g	Fibra dietética: 5g
Grasas polis: 0.3g	Azúcares: 8g
Grasas mono: 1.3g	Proteína: 3g
Equivalencias: 3 vegetales, 1/2 grasa	

CORTEZA DE YOGURT CONGELADO

8 porciones

INGREDIENTES

1 1/2 tazas de yogurt griego natural bajo en grasa de 2 por ciento
2 cucharadas de miel
2 cucharadas de almendras picadas sin sal

1/2 taza de mango picado
1/4 taza de zarzamora o frambuesa, picadas si son grandes
1/2 taza de mora azul

INSTRUCCIONES

1. En un tazón mediano eche el yogurt y la miel. Revuelva para combinar.
2. Prepare una charola para hornear de 9 x 13 pulgadas con papel encerado. Use una espátula o cuchillo para esparcir el yogurt en una capa lo más delgada posible sobre toda la charola.
3. Añada las nueces picadas encima del yogurt. Use sus dedos para presionarlas ligeramente en el yogurt. Pele el mango y píquelo finamente, junto con las moras, si son grandes. Coloque la fruta sobre el yogurt; ponga tanta fruta como le quepa. Presione nuevamente la fruta sobre el yogurt.
4. Cubra con plástico o aluminio y déjelo toda la noche en el congelador.
5. Cuando esté listo para servir, levante el papel de la charola para hornear y colóquelo en una tabla para picar. Use sus manos para romper la corteza en pedazos (incluso golpeando ligeramente la corteza con la tabla). Sirva.
6. Guarde en el congelador los pedazos restantes envueltos en papel encerado dentro de una bolsa Ziploc grande hasta por un mes.

CONSEJO CULINARIO: En lugar de miel se puede utilizar la misma cantidad de miel de maple o jarabe simple para endulzar la corteza.

MANTÉNGALO SANO: Puede utilizar casi todas las frutas, desde semillas de granada en el otoño hasta duraznos picados en verano.

CONSEJO: Deje que a sus hijos se les ocurran más ideas sobre qué usar para poner encima de la corteza: coco rallado sin azúcar, semillas de calabaza o girasol, cualquier tipo de nuez o incluso una cucharada de chispas de chocolate. Si así lo desea, mezcle 1/2 taza de fruta picada con el yogurt antes de ponerlo en la charola y póngale encima más fruta para darle un giro diferente al mismo concepto..

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías: 70.3	Colesterol: 2.8mg
Grasas totales: 2.0g	Sodio: 14.7mg
Grasas sat: 0.7g	Carbohidratos totales: 9.7g
Grasas trans: 0.0g	Fibra dietética: 0.8g
Grasas poli: 0.3g	Azúcares: 8.6g
Grasas mono: 0.7g	Proteína: 4.2g
Equivalencias: 1/2 carne magra, 1/2 otros carbohidratos	



ZONA **INFANTIL**

CALENDARIO MENSUAL CON DATOS CURIOSOS

¿Ya estás cansada del brócoli? ¿Aburrida de los plátanos? La Buena noticia es que hay muchas frutas y verduras diferentes que pueden ayudarte a consumir la cantidad diaria recomendada. Usa este calendario para probar nuevas frutas y verduras todos los meses. Habla con tu familia y piensen qué otras ideas pueden agregar.

	Frutas	Verduras	Dato Curioso y Consejo
Enero	Kiwi Pera	Celery Spinach	La gente de Nueva Zelanda nombró así al kiwi por su ave nacional. Prueba ponerle kiwi a tu ensalada de fruta.
Febrero	Mandarina Naranja	Carrot Turnip	Antes de que las calabazas se utilizaran como tradición en Halloween, los nabos se tallaban y usaban como linternas. Agrégale nabos y zanahorias al puré de papa para probar una nueva opción.
Marzo	Aguacate Chabacano	Corn Swiss Chard	El aguacate es en realidad una mora gigante y a veces lo llaman pera de cocodrilo. Ponle rebanadas de aguacate al sándwich ¡o sácalo directamente de la cáscara con una cuchara!
Abril	Mango Plátano	Asparagus Snow Pea	Un tipo de plátano menos dulce que se usa mucho para cocinar es el plátano macho. Prepara brochetas de fruta con plátano, mango y otras de tus frutas favoritas.
Mayo	Melón fresa Melón verde	Alcachofa Ejote	Una fresa promedio tiene más de 200 semillas. Usa fresas en la ensalada para darle un toque de dulzura.
Junio	Sandía Zarzamora	Calabaza amarilla Pepino	En realidad la Calabaza es una fruta, no una verdura, porque contiene las semillas de la planta. Intenta cultivar este tipo de calabazas en tu jardín.
Julio	Ciruela Melón	Guisante dulce Jitomate	Los jitomates se comen más que cualquier otra fruta o verdura en los Estados Unidos. Los jitomates cherry o grape son un snack divertido y delicioso.
Agosto	Cereza Durazno	Calabacita (Zucchini) Okra	Los duraznos se relacionan botánicamente con las almendras. Ambos son perfectos para el cereal integral o la avena.
Septiembre	Piña Toronja	Calabaza bellota Pimiento	La piña se llama así porque parece piñita de pino. Prepara una salsa de piña saludable para servir con pescado y pollo.
Octubre	Manzana Uva	Col de Bruselas Coliflor	Las coles de Bruselas llevan ese nombre por la capital de Bélgica. Prueba las coles de Bruselas tostadas para un snack sano y crujiente.
Noviembre	Arándano Pera	Brócoli Col	No todas las peras tienen forma de pera; algunas más bien parecen manzana. Ponle rebanadas de pera a los sandwiches y las ensaladas.
Diciembre	Clementina Toronja	Camote Kale	El camote no es para nada una papa; de hecho tiene más relación con la zanahoria. Si quieres una guarnición sana, prueba comer gajos de camote horneados

EL RETO DE LAS FRUTAS Y VERDURAS

Mantén un registro y ve cuántas frutas y verduras estás comiendo. Si no estás cumpliendo con la cantidad diaria recomendada, intenta mejorar tu récord ¡o reta a tu familia en una competencia semanal! Haz copias de esta tabla y úsala para registrar tu éxito al enlistar las frutas y verduras que comes cada día.

SEMANA:	FRUTAS	VERDURAS
	Meta: Por lo menos 4 al día	Meta: Por lo menos 5 al día
Lunes	1. 2. 3. 4. 5.	1. 2. 3. 4. 5.
Martes	1. 2. 3. 4. 5.	1. 2. 3. 4. 5.
Miércoles	1. 2. 3. 4. 5.	1. 2. 3. 4. 5.
Jueves	1. 2. 3. 4. 5.	1. 2. 3. 4. 5.
Viernes	1. 2. 3. 4. 5.	1. 2. 3. 4. 5.
Sábado	1. 2. 3. 4. 5.	1. 2. 3. 4. 5.
Domingo	1. 2. 3. 4. 5.	1. 2. 3. 4. 5.
TOTAL DE LA SEMANA:	_____	_____



Healthy For Good™

National Center

7272 Greenville Avenue • Dallas, Texas 75231

heart.org/HealthyForGood