



# SESIÓN 6 ¡MANTÉNGASE MOTIVADO!



## Aspectos destacados de la lección

### Celebraciones saludables

Al igual que aprendimos sobre la planificación de nuestras comidas diarias, cuando asistimos a celebraciones en días festivos, tener un plan establecido puede ser una excelente manera de cumplir con sus objetivos de salud mientras disfruta de las celebraciones. Piense en MyPlate y céntrese en lograr que la mitad de su plato sea de frutas y verduras. Si la celebración es un evento estilo comida compartida donde todos traen algo, ¡sorprenda a sus amigos y familiares con su nuevo plato favorito de frutas o verduras!



### Recursos adicionales

Una vez finalizado el programa KC Fresh Rx, ¡continuemos con el hábito de comer frutas y verduras en cada comida. Elija entre una variedad de opciones, como frescas, congeladas y enlatadas. Busque opciones bajas en sodio y sin azúcares añadidos cuando elija alimentos enlatados o congelados. Esté atento a las ofertas y compre productos de temporada. Por último, use cualquier recurso que esté disponible para usted.



- Si califica para el **SNAP**, aproveche el programa "Double Up Food Bucks", mediante el cual puede duplicar sus dólares del SNAP en verduras y frutas frescas.  
[www.doubleupheartland.org](http://www.doubleupheartland.org)
- **Despensas de alimentos** — Harvesters proporciona información sobre dónde encontrar ayuda con alimentos cerca de usted.  
[www.harvesters.org](http://www.harvesters.org)
- **Iniciativa de Igualdad Alimentaria** (Food Equality Initiative, FEI) proporciona entrega de comestibles subsidiada para personas calificadas en el condado de Jackson, Missouri, y en los condados de Johnson y Wyandotte en Kansas. Visite su sitio web para obtener más información.  
[www.foodequalityinitiative.org](http://www.foodequalityinitiative.org)

### Datos curiosos sobre las calabazas

La mayoría de las calabazas se pueden clasificar en dos categorías, calabazas de verano o calabazas de invierno.



Las calabazas de verano, como el calabacín, la calabaza patty pan y la calabaza amarilla, tienen una cáscara más delgada y una vida útil más corta después de que se recogen, generalmente solo duran un par de semanas. El término "calabaza de verano" proviene del hecho de que las personas tienden a comerlas en este momento porque solo tardan 50 días en crecer y deben consumirse rápidamente después de su recolección. Cuando están en temporada, las calabazas de verano se pueden encontrar en los mercados de agricultores, pero puede encontrarlas durante todo el año en las tiendas de alimentos como una verdura asequible que se puede usar de muchas maneras. Cuando vaya de compras, elija calabazas de verano con cáscara brillante y suave, y evite comprar las que tengan cortes o magullones.

Las calabazas de invierno, como la calabaza moscada, la calabaza espagueti y la calabaza bellota, tienen cáscaras más gruesas que suelen quitarse antes de comerse. Tardan unos 100 días en crecer y pueden durar unos dos meses si se almacenan en un lugar fresco y oscuro. Esto las convierte en una gran verdura para cocinar en sopas y guisados durante el invierno. Cuando compre este tipo de calabaza, elija una que esté firme, que sea pesada para su tamaño y que no tenga puntos blandos.

**Acompáñenos en nuestra siguiente clase en persona y reciba tarjetas de recetas y un divertido obsequio.**

**Miércoles, 2 de octubre, en español, de 3:30 a 5:30 p. m.**

**Samuel U. Rogers Health Center,**  
Salas comunitarias Wayne Miner, 1er piso,  
825 Euclid Avenue, Kansas City, Missouri

### ¡RECORDATORIO!

Programe una cita para que le controlen la presión arterial y el A1c (azúcar en sangre) entre el 1 y el 30 de septiembre.





## Ideas para mantenerse activo



**Estar activo puede ayudar a su cuerpo a controlar la presión arterial y el azúcar en sangre. ¡Aquí encontrará algunas ideas divertidas para mantenerse activo!**

- Viaje al norte a **Pumpkins Etc.** en Platte City, Missouri, donde puede dar un paseo por la granja y subir a las pacas de heno, sin costo de admisión. Únicamente deberá pagar por las calabazas que recolecte u otros productos que encuentre. Estará abierto los fines de semana durante los meses de septiembre y octubre.
- La **Feria de Artes y Oficios de Shawnee Town** se llevará a cabo en Shawnee, Kansas, el sábado 21 de septiembre. Habrá más de 130 vendedores para visitar, actividades para los niños y música en vivo por solo \$1 por persona.
- **Library in the Park** es un evento organizado por la biblioteca de Kansas City, Kansas, el sábado 28 de septiembre 11 a.m.-3 p.m. Lleve a sus amigos y familiares a este festival gratuito lleno de actividades divertidas. El evento se llevará a cabo en Huron Park detrás de la biblioteca principal ubicada en 625 Minnesota Avenue en Kansas City, Kansas.
- **Plaza Art Fair** — Dé la bienvenida a la temporada de otoño en la 93.ª Feria Anual Plaza Art, que se celebra del viernes 20 de septiembre al domingo 22 de septiembre. Disfrute de música en vivo, restaurantes y obras de 240 artistas.
- La celebración anual del **Día de los Muertos** se llevará a cabo en 1120 Central Avenue en Kansas City, Kansas, el 2 de noviembre. Disfrute de entretenimiento en vivo, una exhibición de autos, comida, arte y un desfile nocturno.

## ¿Sabía que...?



¡Puede usar la calabaza espagueti como fideos para sus platos favoritos! Es una gran fuente de vitamina A para la salud de los ojos y de vitamina C para la salud de la piel y las encías.

Busque una calabaza firme sin puntos blandos. Se pueden almacenar en un lugar fresco y oscuro o en su mesada, fuera de la luz solar directa, hasta por dos meses. Para cocinarla, corte la calabaza por la mitad y retírele las semillas y la pulpa con una cuchara. (¡Hasta puede enjuagar y asar las semillas en el



horno para hacer un sabroso refrigerio!) Coloque ambas mitades boca abajo en una bandeja para hornear y áselas en el horno a 400 grados durante 25 minutos, o hasta que pueda pincharlas fácilmente con un tenedor o cuchillo. Saque los "fideos" de calabaza y cómalos solos o como suele comer su plato de pasta favorito.

Si quiere una forma más rápida de cocinar la calabaza, puede calentarla en el microondas haciendo primero pequeños agujeros en la cáscara de toda la calabaza con un tenedor. Esto permitirá que el vapor escape mientras se cocina. Cocínela en el microondas durante cinco minutos por vez, rotando la calabaza cada vez, durante un total de 10-15 minutos hasta que esté tierna. Retire la calabaza caliente del microondas con cuidado con un paño limpio y córtela por la mitad. Saque las semillas y la pulpa del centro antes de disfrutar de los tiernos "fideos" de calabaza.

## Recetas del mes



Visite [www.marc.org/kcfresh](http://www.marc.org/kcfresh) para acceder a recetas en línea.

- Sopa de frijoles carita en olla de cocción lenta
- Pizza de pan plano con verduras frescas
- Batido de banana y manzana
- Calabaza con frijoles negros, *¡justo como lo vimos en nuestra reunión!*

## ¿Cuáles son los productos de esta temporada?



**FRIJOL  
CARITA O DE  
OJO NEGRO**



**MANZANAS**



**PERAS**



**CALABAZAS DE INVIERNO**



Calabaza  
espagueti



Calabaza  
bellota



Calabaza moscada

**BATATAS**

