



SESIÓN 2

¡MÁS FRUTAS Y VEGETALES!



Aspectos destacados de la lección

Cómo incluir verduras o frutas en cada comida

Una forma de aumentar la cantidad de frutas y verduras que consume es incluirlas en cada comida. Para el desayuno, intente agregar melones o toronjas a su plato, o plátanos y cerezas a su cereal o avena. Los pimientos y champiñones con huevo son deliciosos. Para el almuerzo, agregue vegetales a su sándwich, tales como el pepino, el tomate, la lechuga o el aguacate. O coma verduras con aderezos, o una fruta, por ejemplo una manzana como acompañante de su plato principal. Tenga a mano productos fáciles de llevar, como plátanos o tomates cereza, para picar durante todo el día. En la cena, puede incluir una ensalada de frutas o verduras, una guarnición de verduras asadas o al vapor, o añada verduras picadas como pimientos, cebollas, guisantes o apio a sus platos.

Al incluir una fruta o verdura en cada comida, su consumo se transforma en su hábito diario y, con suerte, lo seguirá haciendo para tener éxito a largo plazo. Si no acostumbra comer frutas y verduras, puede que sus papilas gustativas tarden un tiempo en acostumbrarse a comerlas. Encuentre lo que mejor le resulte y lo que le gusta y siga intentándolo.

Medición

Las tazas para medir son solo una forma de calcular el tamaño o la cantidad de las porciones. También puede calcular con sus manos la cantidad de un determinado alimento que debe poner en su plato y comer. La palma de su mano es casi una porción, o 3 onzas, de proteína, como el cerdo, el pollo, la res y el pescado. El tamaño de su puño equivale aproximadamente a 1 taza de arroz, pasta o cereal cocido, y su mano a modo de cuenco puede medir ½ taza de arroz, pasta o cereal.



¿Cómo utilizar las etiquetas de los alimentos para consumir menos sodio?

Es importante vigilar la cantidad de sodio que uno consume. Consumir alimentos con alto contenido de sodio puede aumentar la presión arterial, y eso puede provocar problemas como enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.

Si bien las palabras "sal" y "sodio" no significan lo mismo, a menudo se usan de la misma manera en las etiquetas de los alimentos. Por ejemplo, la palabra sodio se usa en una etiqueta de información nutricional, mientras que la palabra sal se usa en el frente de un paquete y diciendo "sin sal añadida" o "sin sal". Busque la palabra sodio en la etiqueta de los alimentos para saber cuánta sal contienen los alimentos que come. Se recomienda mantenerse por debajo de los 2300 mg al día, y aún mejor mantenerse por debajo de los 1500 mg al día, especialmente para los adultos que tienen presión arterial alta.

El porcentaje junto a este número en la etiqueta muestra cuánto contiene ese alimento en comparación con el límite diario máximo de 2300 mg por día. Si lee 5 % o menos, eso significa que es un alimento que es bajo en sodio. Elegir alimentos que contengan un 5 % o menos puede ayudar a controlar la presión arterial. Muchas etiquetas de alimentos preenvasados también indicarán si son bajos en sodio o libres de sodio. Ciertos alimentos enlatados, como los guisantes, los frijoles y el maíz, se pueden enjuagar con agua en un colador para ayudar a eliminar el exceso de sal antes de cocinarlos. Asegúrese de leer las etiquetas de los alimentos que come; ¡le sorprenderá la cantidad de sodio que tienen algunos alimentos!

¡La buena noticia es que las frutas y verduras frescas son alimentos bajos en sodio!



Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	1 cup (68g)
Amount per serving	
Calories	370
% Daily Value*	
Total Fat 5g	9%
Saturated Fat 3g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 150mg	6%
Total Carbohydrate 48g	15%
Dietary Fiber 5g	14%
Total Sugars 13g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 12g	
Vit. D 2mcg 10%	Calcium 210mg 20%
Zinc 7mg 50%	Biotin 300mcg 100%

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

Jueves, 12 de junio, de 2:30 a 3:30 p.m., en español

Samuel U. Rogers Health Center
Propeller Building

2100 E. 9th Street, Kansas City, Missouri

Ideas para mantenerse activo



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

- **Recoja las fresas** en 2 Birds Farm, ubicada en 2931 S. 78th Street en Kansas City, Kansas.
- **First Fridays:** explore Kansas City durante los primeros viernes (First Fridays). Disfrute de música en vivo, exposiciones y mucho más en 18th and Vine, el distrito histórico del jazz. Tome el tranvía KC gratuito hasta el Crossroads Arts District, donde encontrará galerías y estudios de artistas. Pasee por el mercado retro y de antigüedades más grande de los Estados Unidos en West Bottoms, donde First Fridays se extiende hasta el domingo todos los meses.
- **Museo del Condado de Johnson:** el Museo del Condado de Johnson ofrece días gratuitos cuatro veces al año para ver exhibiciones que presentan la historia del Condado de Johnson y sus regiones circundantes.
- **Museo del Dinero:** participe en una exhibición divertida e interactiva en el Museo del Dinero del Banco de la Reserva Federal de Kansas City en 1 Memorial Drive. Vea una colección histórica de monedas, aprenda cómo se hace el dinero y levante una barra de oro real. La entrada es gratuita y el museo está abierto de 9:30 a. m. a 4 p. m., de lunes a viernes.
- Admire las esculturas que se encuentran en el parque afuera del **Museo Nelson Atkins** antes de ingresar para observar los diferentes tipos de arte. El museo está ubicado en 4525 Oak Street en Kansas City, Missouri y está abierto todos los días, excepto los martes y miércoles. Visite nelson-atkins.org para reservar su entrada gratuita.

¿Cuáles son los productos de esta temporada?



BRÓCOLI



LECHUGA



GUISANTES



FRESAS



¿Sabía que...?



La mayoría de la lechuga que se come en los Estados Unidos se cultiva en California. Los estadounidenses comen alrededor de 30 libras de esta hoja verde cada año, ¡y tiene relación con la familia del girasol! La lechuga es una buena fuente de vitamina A, que ayuda a mantener los ojos sanos. También contiene vitamina K para huesos fuertes y potasio para ayudar con la presión arterial.

Existen muchos tipos diferentes de lechuga disponibles en las tiendas de víveres. Pruebe algunas que tienen hojas más oscuras o más coloridas, la cuales tienden a tener más nutrientes.

Guarde su lechuga fresca en el refrigerador y utilícela dentro de los cinco días posteriores a la compra. Antes de comerla, enjuague con agua fría y seque con una toalla limpia. Disfrútela en una ensalada con sus otras frutas y verduras favoritas.

Consejos para la inocuidad alimentaria



Si sufre un corte de energía eléctrica, trate de no abrir el refrigerador o el congelador hasta que vuelvan a encenderse. Los alimentos permanecerán frescos hasta cuatro horas en el refrigerador, dos días en un congelador lleno y 24 horas en un congelador medio lleno. Si el corte de energía dura más de cuatro horas, deseche cualquier alimento de su refrigerador, como carne, pescado, frutas y verduras frescas, huevos, leche y comida guardada. Visite marc.org/kcfresh, en la sección "Consejos útiles", para obtener más información sobre la seguridad de los alimentos durante un corte de energía.

Consejo para el almacenamiento



Algunas frutas y verduras frescas se deben almacenar en el refrigerador. Otras, como plátanos, papas, cebollas y ajo, se guardan mejor en el mostrador o en un lugar fresco, seco y oscuro. Visite la sección "Consejos útiles" de nuestro sitio web, marc.org/kcfresh, donde encontrará un excelente gráfico sobre cómo almacenar sus frutas y verduras frescas.

Recetas del mes



Visite www.marc.org/kcfresh para acceder a recetas en línea.

- Sopa de pavo, arroz y brócoli
- Guisantes azucarados con limón, ajo y albahaca
- Bolsillos de pan pita con mantequilla de maní y fruta
- Ensalada de taco sabroso y arroz
- Ensalada de espinacas y fresas, *¡justo como lo vimos en nuestra reunión!*