SESIÓN 3
¡PLAN PARA EL ÉXITO!

KC Fresh Rx

Aspectos destacados de la lección

Cómo usar MyPlate

Cuando prepare un plato de comida, intente completar la mitad con frutas y vegetales. Otra excelente manera de nutrir su cuerpo es comer pasta, pan y tortillas integrales. Busque la palabra "whole" o "whole grain" en la etiqueta. Varíe la proteína en cada comida al elegir diferentes tipos, como frijoles, pescado, pollo y carne con poca grasa. Elija productos lácteos que sean bajos en grasa o libres de grasa, como el queso (busque variedades que sean bajas en sodio), el yogur y la leche. Para conocer formas sencillas de preparar su plato, consulte los folletos de MyPlate en nuestro sitio web (marc.org/kcfresh).

¿Cómo leer las etiquetas de los alimentos para controlar el azúcar agregada?

En las etiquetas de los alimentos, el "total de azúcar" incluye los azúcares que se encuentran naturalmente en los alimentos, que son las fuentes de azúcar más saludables. El "azúcar agregado" es el azúcar que se agrega a los alimentos y debe limitarse o evitarse si se indica como fuente alta. A la derecha de la etiqueta, verá un porcentaje. Si es 5 % o menos, el producto tiene poca cantidad de azúcar agregada. Si tiene 20 % o más, es demasiada cantidad de azúcar agregada. También verá cuántos gramos de azúcar agregada hay en ese alimento. Intente no superar los 50 gramos de azúcar agregada en todo el día.

Obtenga más información acerca de las etiquetas de los alimentos y el azúcar agregada en marc.org/kcfresh, en la sección "Consejos útiles".

Planificación de comidas y compra de comestibles

Planificar las comidas puede ayudar tanto a su salud como a su presupuesto. Empiece por escribir las comidas o recetas que desea preparar en la semana. Determine los productos que necesitará para preparar estas comidas y organice su lista de compras en el orden en que se encuentran en la tienda para ahorrar tiempo al momento de comprar. Intente minimizar la cantidad de productos altamente procesados o enlatados, ya que estos tienden a tener un alto contenido de azúcar, sal o grasa. Trate de llenar su cesta o carrito de compras hasta la mitad con frutas y verduras. Busque arriba y abajo en los estantes para ahorrar dinero. Las marcas de alimentos más caras siempre están a la altura de la vista.

Destaque con hierbas

Agregar hierbas a sus comidas es una forma económica y excelente de darle más sabor a la comida sin necesidad de poner sal adicional. La albahaca combina bien con queso mozzarella fresco y tomates, o en su plato de pasta favorito. El cilantro le da un toque delicioso a las salsas, aderezos, salteados y ensaladas. El perejil fresco se puede agregar a casi cualquier plato para darle un sabor fresco, como verduras asadas o a la parrilla, pastas, sopas o ensaladas.

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

Jueves, 10 de julio, en español, de 2:30 a 3:30 p.m.

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!

¡Visite puestos agrícolas y mercados de agricultores!

- Camine por el **City Market** en el área de River Market de Kansas City, Missouri, de abril a octubre, los sábados y domingos de 8 a. m. a 3 p. m. para disfrutar del mercado de agricultores.
- Visite **Young Family Farm** en 3819 Wayne Avenue en Kansas City, Missouri, los sábados de 9 a. m. a 1 p. m., de mayo a octubre, para ver una granja urbana. Encontrará instructores y artistas además de productos locales.
- **Kansas City, Kansas, Farmers Market** es un mercado de agricultores ubicado en 501 Minnesota Avenue en Kansas City, Kansas, que abre los sábados de 8 a. m. hasta el mediodía.
- El **Farmers Market de Overland Park** es un mercado de agricultores en el centro de Overland Park, Kansas, que abre de 7:30 a. m. a 1 p. m. los sábados y de 7:30 a. m. a 1 p. m. los miércoles.
- **La Placita Market** en Bethany Park, 1120 Central Ave, Kansas City, Kansas. Sábados. Comience la temporada con la celebración del Cinco de Mayo en el mercado y termínela con el Central Avenue Dotteversity Parade, donde también puede disfrutar de música, arte y comida.
- **¡Elija sus propias frutas y verduras!** Prepare un picnic y disfrute del tiempo con sus amigos y familiares. Visite Cider Hill Family Orchard, 3341 N. 139th Street, Kansas City, Kansas, o The Berry Patch en Cleveland, Missouri.

Consejo de seguridad alimentaria

No use jabón u otros productos de limpieza al momento de lavar las frutas y verduras. La mejor manera de lavar los productos es enjuagándolos bien con agua potable del grifo.

Consejo de cocina

Cuando no tenga mucho tiempo, intente cocinar las verduras en el microondas. Esta forma de cocinar también conserva muchos de los nutrientes de estos alimentos (como las vitaminas y los minerales) debido al poco tiempo que se necesita para cocinarlos. Corte sus verduras favoritas, como zanahorias, frijoles verdes, pimientos, brócoli y coliflor frescos, y agregue los condimentos sin sal que prefiera, si lo desea. Póngalas en un recipiente apto para microondas con 1 o 2 cucharadas de agua y cúbralas con un plato para conservar el vapor. Cocínelas en el microondas durante 3 a 4 minutos hasta que estén tiernas. Deje enfriar el recipiente durante algunos minutos antes de sacarlo del microondas, ya que estará muy caliente.

Recetas del mes

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

- Ensalada de remolacha y repollo
- Ensalada de pasta y verduras
- Panecillos de huevos revueltos y verduras
- Salteado de pavo, salchicha y verduras
- Mezcla de calabazas de verano, *¡justo como lo vimos en nuestra reunión!*

¿Cuáles son los productos de esta temporada?

REMOLACHA

COLIFLOR

CEREZAS

AJO

HIERBAS