



Fresco de la Granja

Programa de Nutrición del Mercado de Granjeros para Adultos Mayores del Estado de Washington

¡Facilitando agregar frutas y verduras frescas a su dieta, mientras apoyamos a los granjeros locales!

Junio

Volumen 1, Edición 1



**ENERGIZE YOUR LIFE!
EAT HEALTHY-BE ACTIVE**



¡Visite su mercado de granjeros local!

Potasio: *los productos frescos ayudan a cumplir con las nuevas recomendaciones*

El instituto de medicina hizo públicas nuevas recomendaciones respecto al potasio. El consejo es consumir al menos 4,700 miligramos de potasio por día. Eso es el triple de potasio que de sodio.

El potasio es importante para los niveles saludables de presión sanguínea. Trabaja junto al sodio para regular el agua del cuerpo. Se ha demostrado que las dietas con más potasio y menos sodio contribuyen a niveles saludables de presión sanguínea. Las investigaciones sugieren que los alimentos ricos en potasio deben comerse a diario, y no confiar en complementos de potasio.

Lamentablemente, los estadounidenses no comen suficientes alimentos ricos en potasio, y consumen demasiado sodio. La mayoría de los estadounidenses consumen sólo la mitad de la cantidad recomendada de potasio.

La buena noticia es que los productos frescos son una fuente de potasio excelente y deliciosa.

Adaptado del Boletín de bienestar de la University of California, Berkeley, de mayo de 2004

Ensalada de espinaca para una comida – rinde 1 porción
1 taza de espinaca, rasgada o cortada

1 cebolla verde, picada

¼ taza de jamón, en cubitos

¼ taza de fruta*, cortada o picada

1 cucharada de nueces picadas

1 huevo duro en rodajas

Aderezo para ensalada

Combine la espinaca, la cebolla, el jamón, la fruta y las nueces. Cubra con rodajas de huevo y el aderezo de su elección.

*Sugerencias de frutas: fresas, frambuesas, manzanas, duraznos o uvas.

Por porción: 204 calorías, 14 g de grasa, 542 mg de sodio, 6 g de carbohidratos, 15 g de proteínas, 2 g de fibra.

Adaptado de: *Simply seniors Cookbook, Utah State University Extension FNP Program*



El Programa de Alimentos Básicos de Washington puede ayudar a personas de bajos ingresos a comprar comida nutritiva para mejorar su dieta. Para obtener más información, póngase en contacto con su oficina local de Servicio Comunitario de DSHS o llame al 1-800-865-7801.

Este boletín fue producido con fondos del Programa de Cupones para Alimentos de la USDA y el Convenio sobre Vitaminas de la Oficina del Fiscal General de WA en cooperación con el Centro de extensión e investigación de Puyallup de la Washington State University y el Programa de Nutrición del Mercado de Granjeros para Adultos Mayores. Escrito por JoAnn Manke, M.S. 2004. Los programas de Extensión Cooperativa y Empleo se encuentran disponibles para todos sin distinción.

¿Dónde está el potasio?

Coma más de estos alimentos ricos en potasio:

la cantidad de potasio se muestra en miligramos (mg)

Espinaca, 1 taza	840
Papa, horneada con piel, mediana	800
Camote, horneado, mediano	700
Frijoles blancos, ½ taza	600
Yogur, descremado, 1 taza	600
Repollitos de Bruselas, 1 taza	500
Jugo de naranja, 1 taza	500
Banana, mediana	470
Melón cantalupo	430
Salsa de tomate, ½ taza	400
Maíz, 1 taza	390
Leche, descremada, 1 taza	380
Lentejas, cocidas, ½ taza	365
Col rizada, cocida, 1 taza	300
Tomate, mediano	290
Hongos, ½ taza	275

Espárragos con vinagreta de limón y mostaza

– rinde 2 porciones



½ libra de espárragos frescos, lavados y cortados

¼ taza de cebolla colorada en rodajas finas

1 cucharadita de mostaza Dijon

½ cucharadita de vinagre

¼ cucharadita de azúcar

1 ó 2 cucharadas de aceite vegetal

Cocine al vapor y deje hervir los espárragos de 7 a 10 minutos.

Enjuague con agua fría.

Coloque los espárragos en una bandeja y cúbralos con la cebolla colorada.

Combine los demás ingredientes, vierta sobre los espárragos y sirva.

Por porción: 86 calorías, 7 g de grasa, 300 mg de sodio, 5 g de carbohidratos, 2 g de proteínas, 2 g de fibra.

Adaptado de: *How Does Your Garden Grow?* University of Wisconsin-Extension, 2003..