



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!*

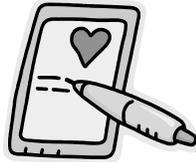
Octubre

Volumen 1, Edición 5



ENERGIZE YOUR LIFE!
EAT HEALTHY-BE ACTIVE

Frutas y verduras: ¡buenas para su corazón!



Aquí le traemos más buenas noticias sobre el consumo de 5 o más porciones de frutas o verduras por día. Un estudio reciente realizado entre más de 100,000 hombres y mujeres descubrió que comer una porción adicional de frutas o verduras diariamente disminuyó el riesgo de enfermedades cardíacas en aproximadamente un 4%. Las personas que comieron más frutas y verduras tuvieron el riesgo más bajo de enfermedades cardíacas, ¡alrededor de un 20% menos!

El grupo de menor riesgo comió la mayor cantidad de verduras de hoja verde, como espinaca, col rizada, acelga suiza, brócoli, hojas de mostaza y nabo, y perejil. También comieron más frutas y verduras con alto contenido de vitamina C, como fresas, pimientos, col rizada, verduras verdes, tomates, papas y cítricos.

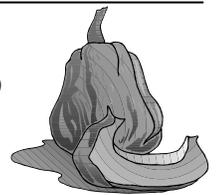
Los beneficios que aportan las verduras y frutas a la salud cardíaca no deben sorprendernos demasiado. Las frutas y verduras tienen una amplia variedad de nutrientes que se cree que reducen el riesgo de enfermedades cardíacas.

Y agregar una porción adicional de verduras y frutas es fácil. Un porción es ½ taza de una verdura cocida o 1 taza de verduras de hoja verde. Una porción de fruta es ½ taza de fruta picada o una fruta del tamaño aproximado de una pelota de tenis. Por ejemplo, una espiga de maíz son aproximadamente 2 porciones de verdura, y una manzana mediana es una porción de fruta.

Adaptado de un artículo de Public Health: Seattle & King County

Zapallos y calabazas de invierno:

- 1 libra de calabaza de invierno = 2 tazas de trozos cocidos o 1 taza de puré
- Haga que sea más fácil cortar la calabaza llevándola al microondas, a máxima potencia (high) de 1 a 2 minutos; déjela reposar 3 minutos antes de cortarla. *Asegúrese de hacer agujeros en la cáscara varias veces antes de calentarla.*
- El jengibre combina con la mayoría de las calabazas y zapallos de invierno.
- Para hornear, corte a la mitad la calabaza, a lo largo, y saque las semillas con una cuchara. Pincele el lado cortado con aceite o mantequilla y colóquela con el lado cortado hacia abajo sobre una placa para hornear galletas o una bandeja para horno. Hornee a 375°F (190°C) durante aproximadamente una hora, o hasta que la calabaza esté tierna al pincharla con un tenedor.



¡Visite su
mercado de
granjeros local!

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. Redactado por JoAnn Manke, M.S., 2004. Los programas cooperativos de extensión están a disposición de todos, sin discriminación.

Gratinado de pastinacas y zanahorias *Rinde 4 porciones*

Comida para la salud

Ingredientes:

3 pastinacas, peladas y cortadas en rebanadas de ¼ pulgada

3 zanahorias, peladas y cortadas en rebanadas de ¼ pulgada

1 cda. de perejil fresco picado, o 2 cdtas. de perejil deshidratado

¼ taza de caldo de pollo

¼ taza de agua

2 cdas. de migas de pan

1 cda. de queso parmesano

Instrucciones:

1. Caliente previamente el horno a 350° (178°C)
2. Coloque las verduras en una bandeja de 8 pulgadas para horno, apenas engrasada, y vierta por encima el caldo y el agua.
3. Espolvoree por encima con las migas de pan y el queso parmesano.
4. Cubra y hornee durante 45 minutos o hasta que estén tiernos.



Por porción: 140 calorías, 1 g grasas totales, 0 mg colesterol, 390 mg sodio, 4 g proteínas, 32 g carbohidratos, 6 g fibra dietética.

Estofado de maíz y calabaza - *rinde 6 porciones*

De la Comunidad Indígena Urbana del Noroeste

Ingredientes:

1 cda. de aceite vegetal

1 cebolla mediana, picada

5 tazas de calabaza de verano en rebanadas gruesas, y luego en cuartos

2 tazas de granos de maíz fresco, separados de la mazorca

4 pimientos largos Anaheim asados, pelados, sin semillas y picados*

¼ taza de agua

Sal a gusto

½ taza de queso rallado

Instrucciones:

1. En un sartén, caliente el aceite, agregue la cebolla y cocine hasta que comience a quedar mustia.
2. Agregue la calabaza y saltee a fuego medio de 1 a 2 minutos.
3. Agregue los ingredientes restantes (excepto el queso) y deje hervir a fuego lento durante 15 minutos. Si fuera necesario, agregue un poco de agua para que sea un "estofado".
4. Cubra con queso rallado. Tápelolo bien para que se derrita el queso. Sirva caliente.



Por porción sin sal agregada: 140 calorías, 6 g grasas totales, 10 mg colesterol, 75 mg sodio, 6 g proteínas, 19 g carbohidratos, 5 g fibra dietética.



* Los **pimientos Anaheim** son un tipo de pimiento grande suave utilizado en la cocina del suroeste. Si lo desea puede sustituirlo por pimientos banana o 1 cda. de chile en polvo por cada pimiento.

Para asar: carbonice las cáscaras de los pimientos sobre una hornalla a gas o eléctrica. Colóquelos en una bolsa de papel o plástico hasta que se enfrien. Luego, pélelos y quite el centro y las semillas.