

Buena nutrición: variedad, novedad, color

[Narradora: Myriam Grajales-Hall:] Los padres de familia desean que sus hijos crezcan sanos y fuertes para que puedan aprender y tener éxito en la vida; por eso, cuando a un grupo de padres latinos se les ofreció un taller sobre nutrición, el salón de clases del Barrio Logan College Institute en San Diego se llenó por completo.

[Margarita Schwarz, educadora de nutrición en el condado de San Diego:] Aquí en California tenemos muchísima suerte; tenemos el perfecto clima para crecer cualquier cosa: usted puede crecer jitomates, guayabas, toronjas, ¿qué más... qué más? ¡hasta mangos! ¿verdad?

[Narradora:] En el taller de nutrición de UC CalFresh de Extensión Cooperativa de la Universidad de California, los padres aprendieron que las frutas y verduras son una excelente fuente de vitaminas y minerales necesarias para la buena salud.

[Schwarz:] Aquí y voy a a ver si usted comió por lo menos cinco de estas; cinco porciones. No al día. Al día no, a la semana, y no estoy diciendo solamente de espinacas, estamos diciendo de vegetales.

[Narradora:] Las clases de nutrición que se ofrecen en inglés y español, para familias de bajos recursos son gratuitas. Los participantes aprenden a preparar recetas nutritivas y sabrosas y a hacer rendir su dinero al comprar alimentos de la temporada.

[Schwarz:] ¿Todos han probado estos? Levante su mano si nunca ha probado lo que se llama col de Bruselas o *Brussels sprouts*; ¿nunca lo han probado? Siempre se le recomiendan comer lo que hay en la estación. Ahorita, por ejemplo, la col de Bruselas está en estación, o sea que ya viene ahorita va ser mucho más barata y el sabor va ser mucho más delicioso.

[Narradora:] Las coles de Bruselas, una verdura que los latinos consumen poco, contienen vitamina C, la cual ayuda a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, degenerativas e incluso el cáncer.

[Schwarz:] Su tarea -y quiero que lo apunten en su hojita que tienen ahí- van a probar un vegetal que no han comido antes.

[Adriana Flores:] Es mi primer vez que pruebo la pitahaya, me gusto mucho, ¡está deliciosa!

[Narradora:] La instructora llevo fotografías y algunas frutas y verduras de la temporada. Los padres aprendieron a preparar ricos licuados. El primero lo prepararon con agua, espinacas, manzana verde y arándanos.

[Schwarz:] Voy añadir un poco de azúcar que es la azúcar más natural que pueden encontrar es por medio de las frutas o de las verduras. Después de hacerlo, lo congela y luego lo saca otra vez y lo pone otra vez en la licuadora. Entonces, va quedar totalmente como un *smoothie*, como una nieve y así los niños se lo van a comer sin problemas.

[Narradora:] Luego Margarita compartió algunas ideas para animar a los niños a comer más verduras.

[Schwarz:] Yo me acuerdo cuando yo tenía niños chiquitos en mi casa y nos íbamos al parque. Yo llevaba mis bolsas de zanahorias, apio, de pepinos. Me decían mis niños, 'mami tengo hambre'. Tenga mijito; ¿eso es lo que traes? Eso es todo lo que traigo; 'bueno pues me los como'.

[Narradora:] Los padres se mostraron muy satisfechos con lo aprendido.

[María Martínez:] Muy importante que les demos a nuestros hijos frutas y verduras, pero sobre todo que pongamos el ejemplo nosotras mismas .

[Julia Arroyo:] Bueno una de las cosas que se me hizo bien interesante respecto a la clase fue la combinación de vegetales con frutas. Yo acostumbro a hacer *smoothies* para mis niños pero

siempre selecciono una sola fruta o tal vez tres, pero nunca mezclarlas con espinacas u otro tipo de vegetal, y me gustó bastante como para aplicarla en mi casa.

[Adriana Flores:] A mis hijos no les gusta la fruta ni las verduras, pero para que se les antoje, las ponen en la mesa a exhibirlas, así como las bananas, las manzanas, las naranjas y eso les gusta.

Para más información sobre las clases de nutrición, visite este sitio de la UC:
<http://ucanr.edu/oficinas>