



## BUENAS COMPRAS BUEN COMER

Verano  
del  
2015

...un boletín trimestral del Programa de Educación sobre Nutrición CalFresh de la UC

# Mamá me dijo que me comiera mis verduras

*A todos nos han dicho que comamos más frutas y verduras*

*Pero, ¿es realmente importante? Siga leyendo para conocer las 8 razones principales por las que debe comer más frutas y verduras y ¡luego tome su propia decisión!*

1. **Color y textura** – Las frutas y verduras agregan color, textura y atractivo a su plato.
2. **Conveniencia** – Las frutas y verduras son nutritivas en cualquier forma: frescas, congeladas, enlatadas, secas y en 100 por ciento jugo.
3. **Fibra** – Las frutas y verduras aportan la fibra que le ayuda a sentirse lleno y mantener su sistema digestivo contento.
4. **Bajas en calorías** – Las frutas y verduras son, por naturaleza, bajas en calorías.
5. **Podrían reducir el riesgo de enfermedades** – Comer suficientes frutas y verduras podría ayudarle a reducir el riesgo de padecer de muchas enfermedades incluyendo las del corazón, alta presión de la sangre y algunos cánceres.
6. **Vitaminas y minerales** – Las frutas y verduras son ricas en vitaminas y minerales que le ayudan a sentirse sano y con energía.
7. **Variedad** – Las frutas y verduras están disponibles en casi una infinidad de variedades. ¡Siempre hay algo nuevo para probar!
8. **Bocadillos rápidos y naturales** – Las frutas y verduras son una recompensa de la naturaleza y fáciles de comer como bocadillos o botanas.



# Prepare verduras asombrosas

Prepare platillos deliciosos y nutritivos a base de verduras usando alimentos sencillos. Solo elija un producto de cada categoría y siga las instrucciones. ¡Use su imaginación! Cada platillo rinde para cuatro adultos.

<b>1</b>	<b>Escoja una o más verduras de verano para preparar 4 tazas</b>															
	<table border="0"> <tr> <td>Pimiento morrón</td> <td>Berenjena</td> <td>Chícharos</td> <td>Calabaza</td> </tr> <tr> <td>Zanahorias</td> <td>Ejotes</td> <td>Papas</td> <td>Tomatillo</td> </tr> <tr> <td>Maíz</td> <td>Jalapeño</td> <td>Chalota</td> <td>Tomate</td> </tr> <tr> <td>Pepino</td> <td>Cebolla</td> <td>Espinacas</td> <td>Calabacines</td> </tr> </table>	Pimiento morrón	Berenjena	Chícharos	Calabaza	Zanahorias	Ejotes	Papas	Tomatillo	Maíz	Jalapeño	Chalota	Tomate	Pepino	Cebolla	Espinacas
Pimiento morrón	Berenjena	Chícharos	Calabaza													
Zanahorias	Ejotes	Papas	Tomatillo													
Maíz	Jalapeño	Chalota	Tomate													
Pepino	Cebolla	Espinacas	Calabacines													
<b>2</b>	<b>Escoja un método de cocción</b>															
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Frescas:</b> No se requiere cocinarlas (ensaladas, charolas de verduras, etc.).</li> </ul>															
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Rostizadas:</b> Corte las verduras en cubitos uniformes de una pulgada. Mezcle con 1 a 2 cucharadas de aceite de oliva y hierbas de olor al gusto. Colóquelas en una sola capa en una charola para hornear. Rostice en el horno a 425° F hasta que se ablanden, de 10 a 50 minutos dependiendo del tipo de verduras. Revuelva ocasionalmente. ¡Rostizar resalta el sabor dulce natural de las verduras!</li> </ul>															
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Al vapor:</b> Ponga agua a hervir en una olla con una cesta de vapor. Coloque las verduras en la cesta. Cubra y cocine al vapor hasta que las verduras estén blandas (de 3 a 10 minutos dependiendo del tipo de verdura). Si las verduras son verdes, deje la tapadera un poco abierta para ayudarles a retener su color.</li> </ul>															
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Salteadas o Sofritas:</b> Caliente un poco de aceite o agua a fuego lento. Suba el fuego a medio-alto y cuando la sartén esté caliente, agregue los alimentos. No llene de más la sartén. El objetivo es que cada pedazo de verdura quede envuelta en una capa dorada y crujiente mientras quedan blandas por dentro. No revuelva de más.</li> </ul>															
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>A la parrilla/Asadas:</b> Rocíe la parrilla o un asador (<i>broiler</i>) con aceite en aerosol. Caliente la parrilla o el asador de 10 a 15 minutos. Agregue las verduras cortadas en cuadros o tajadas. Deje un espacio de ¾ de pulgada entre cada pedazo de verdura para asegurarse que se cocinen uniformemente. “Dele la vuelta” a las verduras solo una vez durante su cocción para dorarlas. Use sazónadores para darles sabor; agrégueles salsas justo antes de servirlos o pase la salsa cuando se sienten a la mesa.</li> </ul>															
<b>3</b>	<b>Escoja uno o más sabores (opcional)</b>															
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Corte cebolla, apio, pimiento morrón, chile picante</li> </ul>															
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pique ajo y/o jengibre</li> </ul>															
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jugo de limón y/o ralladura</li> </ul>															
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 a 2 cucharaditas de hierbas secas (orégano, albahaca, comino, chile en polvo, tomillo, romero, salvia, eneldo, etc.)</li> </ul>															
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sal y pimiento al gusto</li> </ul>															
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salsa de soya, vinagre balsámico, vinagre de vino tinto, aceite de ajonjolí u oliva</li> </ul>															
<b>4</b>	<b>Escoja uno o más extras (opcional)</b>															
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¼ de taza de pan molido, 2 cucharadas de queso parmesano rayado, ¼ de taza de queso cheddar o mozzarella</li> </ul>															
<b>PREPARACIÓN:</b>																
Escoja las verduras de su preferencia y método de cocción. Escoja los sabores y extras. Cocine de acuerdo con las instrucciones de arriba. Agregue los extras antes de servir.																

Fuente: Food Sense, Universidad del Estado de Utah

**ROGER INGRAM**  
DIRECTOR DEL CONDADO

**KELLEY BRIAN**  
CONSEJERA DE JÓVENES, FAMILIAS Y COMUNIDADES

**ROSEMARY CARTER**  
ENCARGADA DEL PROGRAMA CALFRESH DE LA UC

*Extensión Cooperativa de la UC para los condados de Placer y Nevada*

**PLACER:**

11477 E Avenue, Auburn, CA 95603  
530-889-7385 office 530-889-7397 fax  
Email: ceplacer@ucanr.edu

**NEVADA:**

255 So. Auburn Street, Grass Valley, CA 95945  
530-273-4563 office 530-273-4769 fax  
Email: cenevada@ucanr.edu

**Website:** <http://ceplacervevada.ucanr.edu>