



## COMPRAS INTELIGENTES ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Primavera  
del  
2020

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

# Frutas y verduras frescas vs. enlatadas

Todos saben que es importante comer una variedad de frutas y verduras. ¿Pero sabía usted que solo uno de cada diez estadounidenses cumple con su objetivo diario sobre el consumo de frutas y verduras? Incluir una variedad de frutas y verduras frescas en su presupuesto puede ser algo difícil. Recuerde que cualquier forma de frutas y verduras —frescas, congeladas, enlatadas o secas — cuenta a favor de su objetivo diario y pueden ser igual de nutritivas.

### MITO:

Las frutas y verduras frescas son mejor para usted que las enlatadas o congeladas porque su procesamiento remueve todos los nutrientes.



### REALIDAD:

El contenido de nutrientes de las frutas y verduras enlatadas o congeladas es similar al de las frescas. De hecho, en algunos casos, puede ser más alto. Las frutas y verduras enlatadas o congeladas son procesadas inmediatamente después de ser cosechadas. La pérdida de nutrientes es baja y no mucho más diferente a la pérdida que puede ocurrir en casa con las frutas y verduras frescas. Dependiendo de la fruta o verdura, su enlatado o congelamiento pueden realmente preservar en parte el valor nutritivo e incrementar la disponibilidad de algunos nutrientes.



Las frutas y verduras enlatadas, congeladas o frescas son igualmente económicas dependiendo de la época del año y de la fruta o verdura específica. Sin embargo, las frutas y verduras enlatadas o congeladas son opciones más económicas, si sus frutas y verduras suele podrirse antes de que pueda comerlas.

# Mantenga alimentos enlatados en su alacena

Mantenga tomates, frijoles, frutas y verduras enlatados a la mano para preparar comidas rápidas o incrementar el nivel nutritivo de sus recetas. Trate de agregar frijoles negros, garbanzos, gajos de mandarinas, betabeles u otras frutas y verduras de color en su próxima ensalada. Con alimentos enlatados, mucho del trabajo de preparación ya está hecho. Las frutas y verduras están cortadas y listas para usarlas en sus recetas.

Súrtase de alimentos enlatados que a su familia le gusta comer, cuando estén en oferta.



- Disfrute de una Buena nutrición todo el año.
- Duran más, por lo que desperdicia menos.
- Prepare comidas económicas y rápidas.

## **Sopa rápida de minestrone**

*Esta saludable sopa es rápida y fácil de preparar con verduras enlatadas y congeladas.*

Rinde: 6 a 8 porciones

### **Ingredientes**

- 1 libra de verduras mixtas congeladas en bolsa\*
  - 2 latas de tomates en cuadritos, escurridos
  - 2 latas (15 onzas) de frijoles (rojos, pintos, garbanzos, negros, etc.), escurridos y enjuagados
  - 1 tallo de apio picadito
  - 5½ tazas de agua o tres latas (14.5 onzas) de caldo de verduras o pollo
  - ¾ cucharadita de sazón italiano en polvo
  - ¼ cucharadita de ajo en polvo
  - ¼ cucharadita de pimienta negra
  - 1 taza de fideos de macarrones, sin cocinar
- Queso parmesano, opcional

### **Preparación**

1. Coloque todos los ingredientes, menos el queso, en una olla grande, y llévelos a punto de hervor.
2. Tape la olla. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante seis a ocho minutos, hasta que la pasta se cueza.
3. Sirva en tazones y agréguele el queso parmesano (opcional).

\*Puede substituir por las verduras favoritas de su familia.

**CINDY FAKE**  
DIRECTOR DEL CONDADO

**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

**Sitio web:** <http://ceplacernevada.ucanr.edu>

Este material es financiado a través de un acuerdo conjunto entre el USDA/FNS, CDSS CalFresh Healthy Living Section, UC Davis y la UC Cooperative Extension (UCCE). Estas instituciones son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades. CalFresh Food proporciona asistencia a hogares de bajos ingresos y puede ayudar a comprar alimentos nutritivos para una mejor salud. Para más información, llame al 1-877-847-3663.