



# Boletín informativo de WIC para la familia saludable

## Verano de 2005

## El verano: la temporada de las verduras y las frutas frescas

No hay nada más fresco que un tomate o un durazno comprado el mismo día en que lo cosechan. Cuando compra frutas o verduras cultivadas por agricultores de su región, obtiene los productos más frescos y deliciosos disponibles. Además, entre más frescas estén las frutas y verduras, más vitaminas tendrán. Busque en su región los mercados de granjeros o supermercados que compren las verduras y las frutas de agricultores locales. Los agricultores de Texas cultivan más de 60 tipos de cultivos de frutas y verduras para vender, y eso significa más frutas y verduras frescas para su familia.

**Perfecto para los ataques de hambre.** Cuando le dé un ataque de hambre a la hora de los bocadillos, coma frutas y verduras frescas. Son la comida rápida de la naturaleza; son saludables, deliciosas y no hay que prepararlas. Compre y tenga a la mano frutas y verduras frescas en casa. Introduzca el sabor de los alimentos frescos en las comidas de su familia. Además, comer frutas y verduras como bocadillos es más económico y saludable que comer galletas, papitas y dulces.

**La nutrición natural.** Las frutas y verduras frescas ayudan a mantenerlos a usted y a su familia saludables y llenos de energía; también son una fuente excelente de vitaminas, minerales y fibra. Mire lo que le ofrecen:

- Vitamina A: para ver bien
- Vitamina C: para ayudar a absorber hierro
- Potasio: para ayudar a mantener normal la presión arterial
- Folato: una vitamina que ayuda a prevenir defectos de nacimiento y enfermedades del corazón
- Fibra: para ayudar a reducir el riesgo de ataque al corazón y ciertos tipos de cáncer

**Los alimentos saludables de la naturaleza.** ¿Quiere comer algo delicioso, que no contenga colesterol, que no tenga grasa o que tenga poca grasa, sin azúcar agregada y

que sea bajo en calorías? Las frutas y verduras frescas son la solución; son apropiadas para cualquier plan alimenticio saludable.

**La emoción de la agricultura.** ¿Creen sus hijos que los alimentos “nacen” en el supermercado? Este verano, cultive algunos de sus alimentos. Muchas verduras o hierbas se pueden cultivar en áreas pequeñas o en macetas. Ésta es una estupenda manera de enseñarles

a sus hijos de dónde provienen los alimentos y cómo crecen. Sus hijos estarán mucho más dispuestos a comer algo que ayudaron a plantar y a cultivar. Para obtener consejos sobre cómo cultivar sus propias hierbas, verduras o frutas, comuníquese con el agente de extensión del condado de su región en <<http://county-tx.tamu.edu/>>.

**Coseche en Texas.** Prepare a la familia y vayan a una granja de la región para cosechar sus propias frutas y verduras frescas. Aprendan sobre los agricultores de su región, enséñeles a sus hijos sobre los alimentos saludables y regresen a casa con los alimentos más frescos que puedan encontrar. El Departamento de Agricultura de Texas (TDA) le puede ayudar a encontrar a agricultores de su región que permiten que usted coseche sus propias frutas o verduras. Para obtener información, comuníquese con el TDA al 1 (800) 835-5832, ó visite el sitio web en: <[http://www.agr.state.tx.us/picktexas/pyo/county/produce\\_guide2.htm](http://www.agr.state.tx.us/picktexas/pyo/county/produce_guide2.htm)>.

¿Necesita nuevas ideas para hacer actividades con la familia? Haga que sus hijos ayuden en el jardín o llévelos a una granja de la región. Todos se beneficiarán de estar juntos, estar al aire libre, participar en actividades físicas divertidas y de comer más frutas y verduras frescas.



Esta institución ofrece igualdad en las oportunidades de servicios para todos.



© 2005 Departamento Estatal de Servicios de Salud. Sección de Servicios de Nutrición. Todos los derechos reservados.