



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.

¿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.