

Nutrición en alimentos frescos: Los beneficios de las frutas y verduras

Alimentos saludables

Estos incluyen frutas y verduras, granos integrales, proteínas magras, productos lácteos bajos en grasa y productos mínimamente procesados, como los alimentos congelados o enlatados. **Los alimentos frescos son más nutritivos y mejores para nuestra salud** que los alimentos procesados porque los alimentos frescos todavía contienen todos los nutrientes originales y no tienen ingredientes añadidos.

¿Por qué comer sano?

Una dieta nutritiva nos ayuda a **crecer fuerte, tener mejor desempeño en la escuela y en los deportes**, y a mantener una buena **salud física y mental**.

¿Cómo comer sano?

1



- Llene la mitad de su plato con frutas y vegetales.
- Elija granos integrales, como el arroz integral o la pasta de trigo integral.
- Elija fuentes de proteína como frijoles, pescado y aves. Estas comidas contienen nutrientes esenciales para el crecimiento y fortaleza.
- Elija productos lácteos bajos en grasa siempre que sea posible.

2



- Los alimentos verdes proveen vitaminas K y C, además de hierro y calcio.
- Los alimentos anaranjados y amarillos aportan vitamina A, la cual ayuda a mantener nuestra visión y corazón sanos.
- Los alimentos rojos y blancos ayudan a protegernos contra el cáncer y las infecciones.
- Los alimentos morados y azules protegen contra las enfermedades del corazón, ayudan al funcionamiento del cerebro y pueden retrasar el envejecimiento.

3



- El cultivo de alimentos aumenta las actitudes positivas hacia frutas y verduras, mejora el conocimiento sobre nutrición e incrementa el acceso a alimentos frescos en áreas donde éstos pueden ser difíciles de obtener.
- Los alimentos cultivados localmente suelen ser más frescos, más sabrosos, cuestan menos, resultan en menos desperdicio de comida y ayudan a aumentar la sostenibilidad del sistema alimentario.

Cocinar con alimentos frescos: Receta de salsa gruesa

¡Tantas Opciones!

La salsa es una excelente manera de usar ingredientes frescos y agregar sabor a sus platos favoritos. La siguiente es una receta básica para una salsa de tomate tradicional. Sin embargo, siéntase en la libertad de personalizar esta receta y de explorar diferentes sabores y texturas.

Ingredientes

- 2 tazas de tomates
- 2 dientes de ajo, picados toscamente
- 1/2 taza de cebolla picada
- 1 jalapeño, sin semillas y picado en trozos grandes
- 1/2 manojo de cilantro lavado, aproximadamente 1 taza
- 1 lima, en jugo
- 1/2 cucharadita de sal o más al gusto
- 1/2 cucharadita de pimienta negra molida
- 1 1/2 cucharaditas de azúcar
- 1/4 cucharadita de comino



Procedimiento

- Combine todos los ingredientes en un tazón.
**Si desea una textura más suave, pulse la mitad de la salsa en un procesador de alimentos. Luego combínela con el resto de la salsa sin pulsar.

- Cubra la salsa y refrigere por hasta 5 días.
**NOTA: Los alimentos perecederos nunca deben permanecer fuera de la nevera por > 2 horas.

