Comparta una fruta. Los niños que se niegan a comer una manzana entera, a menudo comen felices un pedazo si usted la corta y la comparte con ellos. Es también una buena estrategia para usara con los hombres de la familia. Las investigaciones de los hábitos alimentarios han revelado que es más probable que muchos hombres coman fruta si está cortada en pedazos.

La próxima vez que piense que no tiene suficiente tiempo para comer en forma adecuada, recuerde que la fruta y las verduras pueden ser los alimentos más convenientes. Frutas como los plátanos, manzanas, peras, o mandarinas con fáciles de llevar y no necesitan preparación. Igualmente, usted puede cocinar la mayoría de las verduras en sólo algunos minutos si las prepara cocidas al vapor, en el horno de micro-ondas o saltadas en aceite.

Si necesita ayuda para hacer llamadas telefónicas en inglés, llame al Servicio de Interpretación y Traducción (TIS) al 131 450.

Se puede encontrar más información sobre la salud en español en la página web en http://mhcs.health.nsw.gov.au

Los números telefónicos indicados son correctos al momento de publicación, pero cambian continuamente. Puede ser necesario verificar los números en la guía telefónica.

NSW Multicultural Health Communication Service
website: http://mhcs.health.nsw.gov.au
e-mail: mhcs@sesahs.nsw.gov.au
phone: (02) 9382 8111

multicultural communication

SPANISH
9th August 1999

Cómo incorporar más fruta y verduras en su dieta

Fitting more fruit and vegetables into your diet

NSW HEALTH DEPARTMENT

Cómo incorporar más fruta y verduras en su dieta

Fitting more fruit and vegetables into your diet

Si actualmente usted no está comiendo diariamente por lo menos dos frutas y cinco verduras, ahora es el momento de empezar. Aunque no existe ningún alimento “milagroso” para prevenir o curar el cáncer, los científicos saben que la fruta y las verduras tienen cierto efecto protector contra el cáncer y otras enfermedades. Saben también que las personas que comen poca fruta y verdura tienen una tasa más alta de cáncer que aquéllas que comen más. Aunque algunas personas piensan que pueden obtener los mismos beneficios de los suplementos de vitaminas y minerales, eso no es verdad. Las verduras y frutas no sólo contienen vitaminas y minerales, sin también muchas otras substancias que son importantes para la buena salud y que no se encuentran en una píldora.

En Australia hay disponible una variedad tan grande de fruta y verduras que no es difícil incluirlas en abundancia en la alimentación familiar. Aquí tiene algunas ideas:

Agregue fruta al desayuno. Los plátanos, kiwis, fresas o fruta disecada combinan bien con el cereal del desayuno. ¿Tiene prisa? Un poco de fruta con pan, tostadas o arroz cocido constituye un buen desayuno rápido, como también los batidos de leche con fruta y yogurt hechos en una licuadora.

Pruebe cosas nuevas. Es fácil caer en una rutina aburrida, comprando siempre las mismas verduras y cocinándolas de la misma manera. Experimente usando verduras que no ha comido nunca antes, o use verduras a las que está acostumbrado preparadas en forma diferente. Pruebe usar un poco de palta (aguacate) molida en vez de mantequilla o margarina para untar el pan: tiene menos grasa y más nutrientes, como así también más sabor. Todos estamos acostumbrados a la zanahoria rallada, pero ¿ha probado rallar otras verduras como zapallitos italianos, betarragas o repollo morado y agregarlas a las ensaladas o sandwiches, o ha probado asar betarragas o camotes (batatas) con cáscara?

Agregue más verduras a las ensaladas, sopas, picadillos saltados, caserolas y curries. Muchos platos de cocinas tradicionales están basados en verduras con sólo un poquito de carne, pollo o pescado, y éste es un buen hábito que se debe mantener. Recuerde que mientras más colores diferentes tiene usted en su plato, más sana es la comida. Los colores fuertes de alimentos naturales tales como los tomates, pimentones, zanahorias, camotes y vegetales verdes significan que contienen antioxidantes, que son substancias de los alimentos que ayudan a prevenir las enfermedades. Mientras más intenso es el color, más sano es el alimento.

Haga que los niños adquieran el hábito de comer fruta como bocadillos. Mientras más temprano empiece, más fácil será que se acostumbren a comer fruta como un bocadillo en la casa y la escuela, entre las comidas principales, en vez de comer algo que viene en un envase. Es un buen hábito que los ayudará a crecer sanos. Pruebe y tenga una variedad de diferentes frutas para que no se aburran comiendo lo mismo. De postre prepare ensalada de fruta con una variedad de frutas diferentes. Una vez más, mientras más colores pueda combinar, mejor. En tiempo caluroso, frutas como la uva o plátanos pelados son deliciosos congelados.

Deje que los niños ayuden a preparar fruta y verduras. Todo es parte de aprender a disfrutar estos alimentos, como también el primer paso para que aprendan a cocinar.