

Augusto 2007

¿Qué hay en su despensa?

Obtenga más nutrición de sus frutas y vegetales.

Las frutas y los vegetales tienen muchos nutrientes necesarios para una buena salud, tal como la vitamina C. No asuma que las cosas frescas son siempre más saludables que las procesadas.

Estos consejos le ayudarán a obtener la mayor cantidad de nutrientes:

- Refrigere productos frescos (excepto papa para hornear y calabaza), y úselos pronto.
- Compre los productos de agricultores locales, para evitar la pérdida de los nutrientes durante el envío.
- Use el líquido que sobre después de cocinar o enlatar las sopas y las salsas.
- Use empaques para congelar y congele por períodos de tiempo más cortos
- No guarde productos congelados por mucho tiempo en congeladores caseros "frost-free" que no producen escarcha (para evitar cambios de temperatura).

¡Use más variedad de frutas y verduras en los platillos y meriendas que prepara para su familia!

- Prepare los tacos y las tostadas con tomates, chile campana, repollo y otras verduras
- Añada a sus panes lechuga, tomate, cebolla y otras verduras
- Añada verduras en los caldos, sopas y cocidos, como: elote, zanahoria, espinaca, batata, brócoli y otras verduras
- Puede usar frutas como postres o bocadillos en vez de dulces y golosinas
- ¡Mezcle fruta, cereal y yogur para una merienda saludable!



Los programas con fondos del Departamento de Agricultura (USDA) que dan comida gratis o a bajo costo para niños, incluyen **El Programa Nacional de Desayunos y Almuerzos en las Escuelas**. Los estudiantes que califican reciben almuerzos gratis o a precios reducidos, y en algunas escuelas también reciben desayunos. La elegibilidad está basada en los ingresos de la familia. **Comida en las escuelas:** Generalmente las aplicaciones las envían a la casa durante el otoño. Para conseguir una copia de la aplicación o del menú mensual, póngase en contacto con la escuela de su niño.

Para información de cómo obtener recursos de comida de emergencia para su familia, llame al Banco de Comida de Oregon al 1-800-777-7427