



JV1

JARDINERÍA EN SU VECINDARIO

Cómase el arcoíris: Frutas y verduras coloridas y de temporada

Tiempo: 70 minutos

Dele color a su vida con frutas y verduras coloridas. Coma más sano en cada plato al ponerle color a todas sus comidas y meriendas. Aprenda consejos sobre cómo comer productos de temporada y cómo incorporarlos a su dieta.

OBJETIVOS:

Explicar por qué es importante comer un arcoíris de productos.

Aprender consejos sobre cómo comer según la temporada.

Probar nuevos productos coloridos.

CONFIGURACIÓN

- Revise la lista de recursos e imprímala. Compre todos los materiales necesarios después de haber revisado [la Calculadora de Costo HFL](#) (disponible solamente en inglés).
- Prepare las estaciones de los participantes con el material necesario para la actividad.
- Proporcione computadora, acceso a internet y proyector si se tienen disponibles.

INTRODUCCIÓN (10 minutos)

- Déle la bienvenida a los participantes y preséntese.
- Hable de los aspectos logísticos (sanitario más cercano, bebedero, etc.).
- Proporcione una breve descripción de la experiencia educativa.
- Elija una de las opciones proporcionadas en [la guía del facilitador](#) para romper el hielo y medir el conocimiento sobre el tema.

DEMOSTRACIÓN (10 minutos)

- Muestre el contenido (vea guión para la demostración).

ACTIVIDAD (20 minutos)

- Ponga el video de la receta.
- Los participantes probarán el arcoíris después de preparar un platillo colorido y sano para el corazón.

RECAPITULACIÓN (10 minutos)

- Reparta la información impresa e invite a los participantes a probar su platillo sano mientras revisan todos juntos dicha información.

DEFINICIÓN DE METAS / CIERRE (20 minutos)

- Elija una actividad para definir metas de las opciones proporcionadas en [la guía del facilitador](#). Reparta el material sobre las metas SMART a los participantes.
- Agradézcale a los participantes e invítelos a participar en la siguiente actividad. (Proporcione fecha/hora/ubicación si conoce la información).



NOTAS: Lea el descargo de responsabilidad legal antes de la actividad: [descargo de responsabilidad sobre los alimentos](#). Consulte la lista de recursos para todos los materiales e información necesaria. Esta experiencia educativa de Healthy for Life® fue creada por Aramark y la American Heart Association como parte de nuestra Healthy for Life® 20 By 20 Initiative. Estamos orgullosos de trabajar juntos para ayudar a mejorar la salud de todos los estadounidenses.

© Derechos de autor 2019 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Todos los derechos reservados. Healthy for Life® es una marca registrada de Aramark. Se prohíbe el uso no autorizado.

Lista de recursos para Cómase el arcoíris

MATERIAL IMPRESO / VIDEOS

Estos recursos se encuentran en el canal de YouTube de la AHA o en heart.org/healthyforgood

- Video – [Ensalada persa simple](#)
- Material impreso – [Alimentos de temporada](#)
- Material impreso – [5 razones para comer más color](#)
- Material impreso – [Coma más color](#)

Encuentre los siguientes recursos en esta lección

- Receta – [Ensalada persa simple](#)
- Material impreso – [Alimentos de temporada](#)
- Material impreso – [5 razones para comer más color](#)
- Material impreso – [Coma más color](#)
- Material impreso – [Fijando metas SMART](#)

CONFIGURACIÓN DEL ESPACIO

- Sillas y mesas para los participantes
- Mesa de demostración
- Plumas para los participantes
- Cartapacios
- Computadora, acceso a internet y proyector si se tienen disponibles

MATERIALES PARA LA DEMOSTRACIÓN

Compre el material para la demostración únicamente si está en temporada y/o es de bajo costo. Por favor refiérase al material impreso de [Coma más color](#) para darse ideas de productos de colores específicos.

- 1 melón
- 1 elote
- 1 betabel o zanahoria con hojas en la parte de arriba
- Productos rojos/rosas - betabeles, cerezas, manzanas rojas
- Productos azules/morados - zarzamoras, berenjenas, cebollas moradas
- Productos amarillos/naranjas - elotes, zanahorias, piñas
- Productos blancos/cafés - plátanos, peras cafés, coliflores
- Productos verdes - aguacates, okra, peras

INGREDIENTES* Y MATERIALES** PARA LA ACTIVIDAD

- 2 pepinos medianos
- 4 jitomates medianos
- 1 cebolla morada mediana
- 2 cucharadas de queso feta sin grasa, desmoronado
- ¼ taza de menta o perejil fresco picado
 - 1 cucharada de menta o perejil seco, desmoronado
- 2 limas frescas
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- ½ cucharadita de pimienta negra
- Cuchillo cocinero
- Tabla para picar
- Tazón pequeño
- Tazón grande
- Tazas y cucharas medidoras
- Platos (para probar)
- Tenedores (para probar)

*La receta rinde para 4 personas, favor de multiplicar los ingredientes según sea necesario para los participantes.

**Compre la cantidad adecuada de material para los participantes. Los participantes pueden dividirse en equipos y compartir materiales e ingredientes.

Guión para la demostración de Cómase el arcoíris



DIGA:

Necesitamos comer gran variedad de frutas y verduras, pero ¿por qué son tan importantes estos alimentos coloridos, nutritivos y deliciosos?



A continuación cinco razones para añadir color:

1. **Llenas de lo bueno.** Las frutas y verduras proporcionan muchos nutrientes benéficos, incluyendo vitaminas, minerales, grasas sanas, proteína, calcio, fibra y antioxidantes. Añadan frutas y verduras a las comidas y meriendas para levantar la energía de forma nutritiva.
2. **Libres de lo malo.** Las frutas y verduras generalmente no tienen grasa trans, tienen poca grasa saturada y muy poquito o nada de sodio. Los azúcares naturales que contienen no afectan su salud de la misma forma que los azúcares añadidos, especialmente si se comen toda la fruta o verdura y no sólo el jugo.
3. **No les hacen ganar peso.** Las frutas y verduras suelen tener pocas calorías, así que ayudan a controlar el peso mientras los hacen sentir llenos gracias a la fibra y al agua que contienen. Reemplazar los alimentos altos en calorías con frutas es un primer paso para seguir un plan de alimentación saludable.
4. **Súper alimentos, súper flexibles.** Todas las formas de frutas y verduras - frescas, congeladas, enlatadas, deshidratadas y en jugo 100% natural - pueden ser parte de una dieta sana. Pueden comerse crudas o cocidas, enteras o picadas, orgánicas o no y solas o en combinación con otros alimentos. Son de los productos más versátiles, convenientes y asequibles que pueden comer.
5. **Mejoran la salud integral del cuerpo.** Un plan de alimentación rico en frutas y verduras puede ayudar a disminuir el

riesgo de muchas enfermedades serias y crónicas, incluyendo enfermedades cardíacas, ataque cerebral, obesidad, presión arterial alta, colesterol alto, diabetes, enfermedades renales, osteoporosis y algunos tipos de cáncer. Además, son esenciales para muchas funciones diarias de un cuerpo sano.



DIGA:

¿Qué frutas y verduras son mejores?

La respuesta es fácil: ¡Todas lo son! Si comen muchos tipos diferentes de frutas y verduras, seguro obtendrán todos los tipos de nutrientes que necesitan. La American Heart Association recomienda llenar por lo menos la mitad del plato con frutas y verduras para consumir las 4½ tazas recomendadas al día. La buena noticia es que todos los productos cuentan, lo que significa que las variedades enlatadas, frescas y congeladas les pueden ayudar a cumplir su meta.



Al comprar frutas y verduras enlatadas, deshidratadas o congeladas, asegúrense de comparar las etiquetas y elegir los productos con la menor cantidad de sodio y azúcares añadidos.



Aunque los supermercados venden todo tipo de frutas y verduras a lo largo del año, comprar productos de temporada puede ayudarles con su cartera. Cuando los alimentos locales están en temporada, generalmente son más abundantes y asequibles.



Comprar productos de temporada también le puede dar sabor y un toque especial a sus comidas. Las frutas y verduras de temporada son en su mayoría más frescas y tienen más sabor. Además, pueden congelarlas y usarlas en smoothies, sopas y panes. La jardinería es una excelente forma de tener productos de temporada de su propio patio trasero mientras hacen algo de ejercicio.

Guión para la demostración de Cómase el arcoíris (continuación)



Durante los meses de primavera busquen productos como guisantes, rábanos y cebollas cambray. En el verano opten por moras, elotes, jitomates o melones. En otoño escojan manzanas, peras o camotes. Y en el invierno intenten comer apio, frutas cítricas o verduras de raíz (como betabeles o nabos).



Aquí les doy algunos consejos para elegir productos frescos de temporada cuando vayan de compras:

Use un melón para la demostración de la siguiente parte (si está en temporada).



DIGA: Si están buscando comprar melones en verano, asegúrense de que no tengan tallo y que la forma sea simétrica o completamente redonda. En segundo lugar, la cáscara del melón debe ser gruesa y sentirse dura, casi como si fuera un tablero de corcho. La última cosa que tienen que ver es el color. El color del melón entre la cáscara debe ser amarillo pálido. Si el melón se ve verde, todavía no está maduro.

Use un elote para la demostración de la siguiente parte (si está en temporada).



DIGA: Otro producto que en verano es muy fresco es el elote. Para encontrar los elotes que fueron recogidos recientemente, no les quiten la hoja porque eso daña el producto para el siguiente comprador. Vean mejor los pelos café que están en el extremo del elote. Si aún son abundantes y parecen frescos, probablemente el elote apenas fue recogido y estará dulce y jugoso.

Muestre un betabel o zanahoria (o ambos) con hojas en la parte superior para la siguiente sección.



DIGA:

Ahora veamos las verduras de raíz. Los betabeles, que están en su mejor momento en los meses de invierno, generalmente tienen hojas cuando los compramos en el mercado o a veces en el supermercado. Lo mismo ocurre con las zanahorias. Si tienen las hojas significa que probablemente están frescos. Después de comprar la verdura, asegúrense de quitarle las hojas de inmediato, pero no las tiren porque pueden hervirlas a fuego lento en caldo de pollo bajo en sodio hasta que se suavicen. La parte de arriba de la zanahoria, picada, es deliciosa cuando se rocía en ensaladas o se mezcla en un pesto con albahaca. Un último consejo, la regla de frescura "pesado para su tamaño" aplica a las frutas que encuentran en el supermercado durante todo el año. Cuando compren jitomates, piñas, granadas o uvas, elijan las que son pesadas para su tamaño. La teoría es que tienen más agua y son las frutas más jugosas.

Muestre la fruta o verdura que corresponde a cada grupo cuando hable de la siguiente sección.



DIGA:

Añadan color a su plato todos los días con los cinco grupos de color principales:

- Rojo y rosa
- Azul y morado
- Amarillo y naranja
- Blanco y café
- Verde

Guión para la actividad Cómase el arcoíris

Divida a los participantes en equipos para practicar cómo preparar una ensalada fácil y nutritiva con colores vibrantes como el morado, verde y rojo.

Ponga el video de la receta.

Invite a los miembros del grupo a recoger sus recursos (receta, ingredientes y materiales para cocinar) en la estación de demostración. (Si ya acomodó todo en las mesas desde antes, los participantes pueden ir directo a sus estaciones de cocina).



DIGA:

Hoy vamos a preparar una ensalada persa simple. Persia es el antiguo nombre de Irán. En Irán, y alrededor del Medio Oriente, los pepinos, cebollas, hierbas, frutas cítricas y aceites vegetales son ingredientes básicos. Estaremos usando estos ingredientes sanos para el corazón en la ensalada del día de hoy. Comencemos.



Cuando todos terminen de preparar su platillo, divídanlo en platos y compártanlo con su equipo.

Ensalada persa simple

Rinde 4 porciones; 1 taza por porción
Por porción: 88 Calorías; 0.5 g grasa saturada; 86 mg Sodio



Sirva esta deliciosa ensalada de Medio Oriente que contiene pepino, cebolla, menta, queso feta y jugo de cítricos.

INGREDIENTES

- 2 pepinos medianos, sin semillas y cortados en cuadritos
- 4 jitomates medianos en cuadritos
- 1 cebolla morada mediana en cuadritos
- ¼ taza de menta o perejil fresco picado
 - o 1 cucharada de menta o perejil seco, desmoronado
- 2 cucharadas de queso feta sin grasa, desmoronado
- Jugo de 2 limas frescas
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- ½ cucharadita de pimienta negra

INSTRUCCIONES

1. En un tazón grande mezcle los pepinos, los jitomates, la cebolla, la menta y el queso feta. Cubra y refrigere por 20 minutos.
2. En un tazón pequeño mezcle el jugo de lima, el aceite y la pimienta.
3. Vierta el aderezo sobre la mezcla de pepino, revolviendo para cubrir. Sirva inmediatamente.

© Derechos de autor 2019 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Todos los derechos reservados.
Se prohíbe el uso no autorizado.

ALIMENTOS **DE TEMPORADA**

Sus recetas saludables para el corazón sabrán mejor si utiliza productos de temporada.

PRIMAVERA

alcachofa, espárragos, cebollín, habas, cebollitas de cambray, poro, lechuga, chirivía, guisantes, rábano, ruibarbo, acelga



VERANO

moras, elote, pepino, berenjena, higos, uvas, ejotes, melones, pimientos, frutas con hueso, (chabacano, cerezas, nectarinas, duraznos, ciruelas), calabaza amarilla, jitomates, calabacitas



OTOÑO

manzanas, coles de bruselas, dátiles, calabazas duras, (calabaza bellota, calabaza de cuello torcido, calabaza, espagueti), peras, calabaza, camotes



INVIERNO

col china, brócoli, coliflor, apio, cítricos (naranjas, clementinas, toronjas, limones, limas, naranjas y mandarinas), col silvestre, endivias, hojas verdes (col silvestre, col rizada, mostaza de hoja, espinaca), vegetales de raíz (betabel, nabo)



TENGA EN MENTE ESTOS CONSEJOS CUANDO COMPRE Y USE PRODUCTOS DE TEMPORADA:

- 1** Los alimentos frescos son generalmente más baratos durante su temporada de cosecha; podrías incluso ahorrar más si compras al por mayor.
- 2** Compre en su mercado local; los agricultores pueden compartir mucha información sobre los alimentos e incluso te pueden dar ideas de cómo prepararlos.
- 3** Practicar la jardinería y cultivar es una excelente forma de obtener productos frescos de temporada de su propio jardín y además hacer algo de ejercicio.
- 4** Las frutas y verduras congeladas o enlatadas también son opciones saludables. Compare las etiquetas de los alimentos y elija aquéllos con la menor cantidad de sodio y azúcar añadida.
- 5** Elija fruta enlatada empacada en agua, su propio jugo o miel "jarabe" ligera (evite la miel "jarabe" pesada).
- 6** Elija verduras enlatadas y congeladas sin salsas, ya que estas pueden ser altas en sodio y grasas saturadas.
- 7** Congele los productos frescos para utilizarlos en smoothies, sopas y panes.

RAZONES PARA COMER

MÁS COLOR

Aprenda la forma fácil de comer 5 porciones de frutas y verduras al día. Resulta que mamá tenía razón; debemos comer frutas y verduras. Pero ¿por qué son tan importantes estos alimentos coloridos, nutritivos y deliciosos?

1. LLENAS DE LO BUENO

Las frutas y verduras proporcionan muchos nutrientes benéficos, incluyendo vitaminas, minerales, grasas sanas, proteína, calcio, fibra, antioxidantes y fitonutrientes. Añada frutas y verduras a las comidas y snacks para levantar la energía de forma nutritiva.

2. LIBRES DE LO MALO

Las frutas y verduras generalmente no tienen grasa trans, tienen poca grasa saturada y muy poquito o nada de sodio. Los azúcares naturales que contienen no afectan su salud de la misma forma que los azúcares añadidos, especialmente si se come toda la fruta o verdura y no sólo el jugo.

3. NO LE HACEN GANAR PESO

Las frutas y verduras suelen tener pocas calorías, así que ayudan a controlar el peso mientras lo hacen sentir lleno gracias a la fibra y al agua que contienen. Reemplazar los alimentos altos en calorías con frutas es un primer paso para seguir un plan de alimentación saludable.

4. SÚPER ALIMENTOS, SÚPER FLEXIBLES

Todas las formas de frutas y verduras - frescas, congeladas, enlatadas, deshidratadas y en jugo 100% natural - pueden ser parte de una dieta sana. Pueden comerse crudas o cocidas, enteras o picadas, orgánicas o no y solas o en combinación con otros alimentos. Son de los productos más versátiles, convenientes y asequibles que puede comer.

5. MEJORAN LA SALUD INTEGRAL DEL CUERPO

Un plan de alimentación rico en frutas y verduras puede ayudar a disminuir el riesgo de muchas enfermedades serias y crónicas, incluyendo enfermedades cardíacas, ataque cerebral, obesidad, presión arterial alta, colesterol alto, diabetes, enfermedades renales, osteoporosis y algunos tipos de cáncer. Además, son esenciales para muchas funciones diarias de un cuerpo sano.

heart.org/addcolor
#ADDCOLOR



La mejor forma de obtener todas las vitaminas, minerales y nutrientes es comiendo una variedad de frutas y verduras coloridas. Añádale color a su plato cada día con los cinco grupos de color más importantes.

ROJO Y ROSA

Betabel
Cereza
Arándano
Toronja rosa
Granada
Radicchio
Rábano rojo

Manzana roja
Uva roja
Pimiento rojo
Papa roja
Ruibarbo

Fresa
Jitomate
Sandía

AZUL Y MORADO

Zarzamora
Mora azul
Grosella

Dátil
Berenjena
Uva
Ciruela
Ciruela pasa
Higo morado
Pasita



AMARILLO Y NARANJA

Calabaza bellota
Zapallo
Chabacano/albaricoque
Melón
Zanahoria
Elote
Toronja
Lima
Mango
Nectarina
Naranja

Pimiento naranja
Papaya
Durazno
Piña
Calabaza
Calabaza de verano
Camote
Mandarina
Ñame
Manzana amarilla
Pimiento amarillo
Calabaza amarilla

BLANCO

Plátano
Coliflor
Ajo
Tupinambo
Champiñón
Cebolla
Papa
Chirivía
Echalote

VERDE

Alcachofa
Espárrago
Aguacate
Bok choy
Brócoli
Col de Bruselas
Apio
Col berza
Pepino
Ejote
Col verde
Uva verde
Cebollín
Pimiento verde
Kale

Kiwi
Poro
Limón
Brote de mostaza
Okra
Pera
Guisante
Lechuga romana
Arveja
Espinaca
Guisante tirabeque
Berro
Calabacita

heart.org/addcolor
#ADDCOLOR



ESPECÍFICAS

- ¿Qué pretende lograr exactamente?

MEDIBLES

- ¿Cómo va a monitorear su progreso hacia la meta?

ALCANZABLES

- ¿Llegar a la meta es posible con todo su esfuerzo?

REALISTAS

- ¿Tiene los recursos y capacidad para lograr la meta? Si no, ¿cómo obtenerlos?

TIEMPO/PLAZO

- ¿Cuándo alcanzará la meta?

EJEMPLO DE META SMART:

Aumentaré el número de porciones de fruta que como todos los días a 2 tazas durante los siguientes 3 meses.

Meta SMART personal:
