



¡JARDINERÍA: COSECHANDO COSAS BUENAS!



Todos los alimentos tienen que “crecer” en algún lugar, ya sea en un animal para obtener carne, en granos para procesarlos en harina y otros productos, o en sabores artificiales hechos en un laboratorio para que se parezcan a los sabores de los alimentos que encontramos en la naturaleza.

Es bueno comer alimentos que estén tan cerca a su estado natural como sea posible. Las frutas y verduras son el tipo de alimentos más fáciles de encontrar en su estado natural. Esto significa que no se les ha hecho gran cosa antes de que lleguen a nosotros. Por ejemplo, los alimentos que vienen en cajas y/o que pueden almacenarse en repisas por meses, han sido procesados y se les ha agregado ingredientes para preservarlos mucho antes de que lleguen a nosotros, en particular a muchos de ellos se les ha agregado azúcar.

El azúcar en las frutas es diferente al azúcar en los dulces o las galletas. El azúcar en la fruta es natural y no está hecha de ningún químico como el azúcar de los dulces (azúcar procesada). Los alimentos que vienen directamente de la tierra, sin importar qué tan dulces sean, son los más saludables para que las personas coman. Es más fácil hacer esto con frutas y verduras.

ACIVIDAD EN EL HOGAR

Hable con su familia acerca de por qué el cosechar un jardín puede ser saludable y beneficioso.

Coseche un jardín o parcela que incluya diferentes verduras, frutas y hierbas.

¡La jardinería puede ser una gran oportunidad para que su familia se una, relaje y haga una actividad física juntos!

¡Las semillas son baratas, así que cosechar sus alimentos puede ser bueno para usted y ahorrarle dinero!



SALSA FRESCA

Hierbas frescas, verduras y limón dan mucho sabor a esta fácil receta de salsa que se prepara en dos pasos.

Ingredientes:

- 6 tomates, preferentemente Roma (o 3 tomates grandes), picados
- 1/2 cebolla mediana, finamente picada
- 1 diente de ajo, finamente picado
- 2 chiles jalapeños, finamente picados
- 3 cucharadas de cilantro, picado
- Jugo de limón fresco, al gusto
- 1/8 cucharada de orégano, finamente picado
- 1/8 cucharada de sal
- 1/8 cucharada de pimienta
- 1/2 aguacate, picado (de cascara negra)

Direcciones

1. Combine todos los ingredientes en un tazón de vidrio.
2. Sirva inmediatamente o refrigere durante 4 a 5 horas.

Fuente: Allina Health

www.allinahealth.org/recetas