



## Ahorra en vitamina C y evita el brócoli en puré



Puede que estés cansada de tratar de que los niños coman brócoli blando y verde oliva. Las verduras son más atractivas para los niños si se cocinan apropiadamente. No sólo lo comerán de color verde brillante, sino que además recibirán más nutrientes importantes. Guardar y cocinar las verduras correctamente les ayudará a retener mayores vitaminas y minerales.

### Factores que producen la pérdida de nutrientes

Es inevitable perder algunos nutrientes, pero se puede minimizar al limitar:

- Mojarlas o cocinarlas en agua
- Altas temperaturas
- Cocerlas prolongadamente
- Álcalis (bicarbonato, agua dura)
- Enzimas de plantas
- Exponerlas al aire

### Guárdalos correctamente

Los nutrientes en los vegetales comienzan a disminuir en cuanto son cosechados y los siguen perdiendo hasta que se comen.

- Guarda por corto tiempo para prevenir perder nutrientes, sabor y textura
- Mantén las verduras frescas
- Guarda las papas, las cebollas, el ajo y la calabaza de invierno en un lugar fresco, oscuro y seco
- Refrigerar otras verduras en un contenedor cubierto para prevenir que se sequen
- Lávalas antes de usarlas
- Cubre las verduras peladas/cortadas para prevenir resequeidad y decoloración

### Seleccionar las verduras y frutas

Elige los productos agrícolas que tengan una cantidad máxima de nutrientes al:

- Comprar productos de estación
- Escoger alimentos en buenas condiciones
- Seleccionar alimentos cultivados en su propio jardín, mercado de agricultores o tienda local

### Los mejores métodos de cocina

Retendrán más nutrientes al cocinar menor tiempo, menos agua y pedazos grandes con métodos:

- Al vapor
- Microondas
- Stir-fry
- Sofrito
- Sirve crudo



### ¿Fresco, en lata, o congelado?

Las verduras en lata y congeladas pueden ser igualmente nutritivas que las verduras frescas.

Además de que no necesitas lavarlas y cortarlas, otra ventaja es que se cosechan maduras y se procesan inmediatamente para que mantengan más vitaminas y minerales.

Una de las mayores desventajas es la sal añadida. Revisa que la etiqueta diga "sin sal añadida".

#### Michigan Office

139 W Lake Lansing Rd, Suite 120 • East Lansing, MI 48823  
Telephone: (800) 234-3287 • Fax: (517) 332-5543

#### Association for Child Development

[www.acdkids.org](http://www.acdkids.org)

#### Illinois Office

4415 W Harrison St, Suite 535 • Hillside, IL 60162  
Telephone: (800) 284-5273 • Fax: (708) 236-0872

Los demás programas de asistencia nutricional del FNS, las agencias estatales y locales, y sus beneficiarios secundarios, deben publicar el siguiente Aviso de No Discriminación: De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan o administran programas del USDA discriminen sobre la base de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividad realizados o financiados por el USDA. Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos para la comunicación de la información del programa (por ejemplo, sistema Braille, letras grandes, cintas de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service [Servicio Federal de Retransmisión] al (800) 877-8339. Además, la información del programa se puede proporcionar en otros idiomas. Para presentar una denuncia de discriminación, complete el Formulario de Denuncia de Discriminación del Programa del USDA, (AD-3027) que está disponible en línea en: [http://www.ocio.usda.gov/sites/default/files/docs/2012/Spanish\\_Form\\_508\\_Compliant\\_6\\_8\\_12\\_0.pdf](http://www.ocio.usda.gov/sites/default/files/docs/2012/Spanish_Form_508_Compliant_6_8_12_0.pdf). y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA e incluya en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992. Haga llegar su formulario lleno o carta al USDA por: (1) correo: U.S. Department of Agriculture Office of the Assistant Secretary for Civil Rights 1400 Independence Avenue, SW Washington, D.C. 20250-9410; (2) fax: (202) 690-7442; o (3) correo electrónico: [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. (1/2016)