



COLORADO STATE UNIVERSITY
EXTENSION

Asuntos Familiares

mejorando la salud juntos

julio de 2025 Newsletter

Para una versión digital o
números anteriores,
escanee este código QR:



Extensión más cercana o
visite el sitio de Web:
Extension.colostate.edu

Los artículos encontrados en Family Matters tienen derecho de autoría, pero pueden ser reproducidos totalmente sin ninguna modificación si se acredita a Family Matters, Family and Consumer Sciences, Colorado State University Extension. Para cualquier otro tipo de solicitud, contacte al autor.

Los programas de Extension son accesibles sin discriminación.

Colorado State University,
U.S. Department of
Agriculture, and Colorado
counties cooperating.

Probando frutas y verduras de la temporada

Por Jessica Clifford, MS, RDN, Especialista en Nutrición de la Extensión



Ahhh, los aromas y sabores de las frutas y verduras frescas de la temporada en julio. Las frutas frescas del verano son uno de los mejores regalos de la temporada. Bayas, cerezas, melones, sandía, durazno y ciruela son abundantes en el verano ¡porque el verano es su temporada! Entre las hortalizas del verano se incluyen ejotes, verduras de hojas verdes, pepinos, jitomates, berenjenas y pimientos.

Generalmente, “en temporada” significa que las frutas y verduras cosechadas en la temporada son cosechadas natural y precisamente en esta época. Las fresas y los jitomates, por ejemplo, pudieran encontrarse en el supermercado todo el año, pero eso es porque ellos son sembrados y cosechados en otros lugares alrededor del mundo y enviados a Colorado. Aunque, en muchas áreas de los Estados Unidos las fresas y los jitomates se encuentran solamente “en temporada”, en el verano.

Beneficios de las frutas y verduras de temporada:

- Los productos perecederos de temporada tienen usualmente más sabor
- Las frutas y verduras de temporada pudieran ser más nutritivas
- Estos productos comprados en temporada ayudan y apoyan a los agricultores y negocios locales
- Muchas veces, las frutas y verduras de temporada son más económicas que el mismo producto comprado fuera de temporada



Recomendo probar una variedad de frutas y verduras de temporada para que usted pueda explorar los sabores, para que encuentre sus favoritos. El preparar frutas y verduras de maneras diferentes también ofrece experiencias diferentes.

El probar alimentos nuevos y diferentes puede ayudar a “expandir el paladar”. En el mundo de los alimentos esto quiere decir salir de nuestra zona de comodidad y probar nuevos alimentos. Cuando probamos nuevas comidas, esto nos ayuda a expandir nuestro gusto por los sabores de diferentes alimentos. Esto es una cosa buena, porque necesitamos una variedad de alimentos y nutrientes para estar saludables.

Ayudando a las familias a aumentar la actividad física y a disfrutar alimentos saludables...

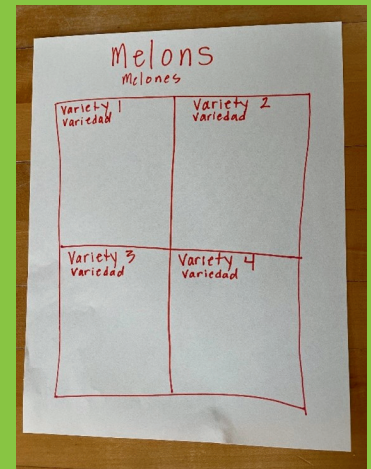
Hablemos

La prueba de frutas diferentes es una excelente manera de lograr que los niños expandan sus paladares, porque las frutas son naturalmente dulces y jugosas. De la misma manera, ¡ustedes pueden probar diferentes verduras, también!

Una manera divertida de lograr esta actividad es dibujar un esquema como el que sigue abajo, para luego indicarles a los niños que usen sus sentidos cuando prueben cada uno de los alimentos. Usted puede ya sea hacer que prueben cuatro variedades diferentes de un tipo de fruta o verdura, como el de melones (incluyendo la sandía) mostrada en el cuadro de abajo, o ustedes pueden probar diferentes tipos de frutas o verduras, como el grupo de verduras mostrado en el cuadro de abajo.

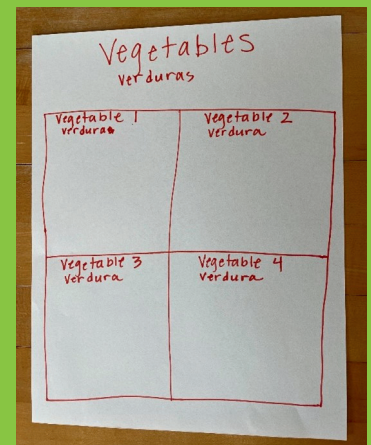
Esta es una excelente actividad para los niños porque les permite usar tanto sus sentidos como a ser conscientes al probar alimentos nuevos o familiares.

1. Elija cuatro frutas o verduras de temporada para probar (por ejemplo, pepinos, jitomates, ejotes y pimientos) o cuatro variedades diferentes de un tipo de producto de temporada (por ejemplo, sandía, melón cantalupo, melón verde y melón amarillo)
2. Haga un esquema →
3. Pídale a los niños que usen sus sentidos para VER, OLER, OIR, SENTIR y PROBAR cada una de las variedades o tipos. Por cada variedad o tipo que ellos prueben, use indicadores:
 - Dibuja lo que ves en la caja correspondiente (para dibujar o colorear, muestra las frutas enteras o cortadas).
 - Use palabras para describir lo que huelen (fuerte, terroso, como el verano, etc.).
 - Luego pídale que le den una mordida y pregúnteles qué es lo que oyen (tostado, esponjoso, etc.).
 - Pregúnteles qué sienten en sus bocas (pegajoso, suave, jugoso, etc.).
 - Pídale que describan qué es lo que prueban (dulce, agrio, ácido, amargo, etc.).
 - Después que hayan pasado por todas las variedades o tipos, pregunte cuál es su favorita.



Recuérdelos a los niños estas cosas cuando estén probando alimentos nuevos o familiares:

- Recuérdelos a los niños ser educados acerca de cómo piensan ellos que les saben los alimentos, para que no arruinen las experiencias de los otros. "No arruines mis gustos."
- Sugiera que ellos eviten palabras negativas si a ellos no les gusta o no quieren algo.
 - En su lugar di "no gracias" o "no me gusta eso."
- Si a su niño no le gusta un alimento, permita que ellos lo retiren de su boca con una servilleta.
- Recuérdelos que nuestras preferencias de sabor cambian, y aún si a nosotros no nos gustaba algo, podríamos gustar de eso algún tiempo después.



Receta para la éxito:

Ensalada confeti

Sirve: 4-6

Ingredientes:

- 1 pepino
- 1 pimiento dulce o alguna otra variedad de pimiento dulce
- ½ cebolla roja
- 1 jitomate (opcional)
- 3-4 cucharadas vinagre de arroz sazonado
- 1-2 cucharadas de cilantro fresco, picado (opcional)

Instrucciones:

1. Enjuague todas las verduras y píquelas en piezas pequeñas. Póngalas en un tazón.
2. Añada el vinagre y mezcle.
3. Añada el cilantro y mezcle nuevamente.