



# Mealtime Memo

## for Child Care

### ¡Para la Buena Nutrición - Coma Alimentos en Temporada!



La buena nutrición es la fundación para la buena salud. Una dieta balanceada y llena de una variedad de alimentos nutritivos ayuda a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, hipertensión y obesidad. Además, cuando los niños pequeños desarrollan hábitos alimenticios saludables; llenos de alimentos nutritivos, son más propensos a continuar estos hábitos sanos en la edad adulta.

A veces, los alimentos nutritivos son más caros que los que no son tan nutritivos. Sin embargo, la compra de alimentos en temporada puede contribuir a la buena nutrición de tres maneras principales: el precio, el gusto/sabor y la variedad. Aquí tenemos un vistazo del porque cada factor nos ayuda a promover una buena nutrición.

**Los alimentos de temporada tienen un buen precio.** Productos/ frutas/verduras que son de temporada por lo general cuestan menos que cuando están fuera de temporada. Por ejemplo, considere el precio del melón en Agosto en comparación con el precio en Enero. En la mayoría

de los lugares en los Estados Unidos, en Agosto con un dólar comprará más porque el precio por libra es menos que durante el invierno. Cuando con un dólar se compran más productos; tome ventaja de los precios bajos. Usted puede comprar sólo la cantidad que necesita, o comprar más y guardar para usarlo después. Si compra adicional, disfrute todos los productos frescos, o congele algunos para su uso en el futuro. Siempre siga las prácticas de seguridad de los alimentos al congelarlos para su uso futuro. Por ejemplo, aprenda sobre la congelación del melón para la calidad y la seguridad alimentaria en esta pagina web, <http://nchfp.uga.edu/how/freeze/melon.html>.

**Los alimentos de temporada tienen un gran sabor.** Alimentos de temporada son cosechados en el momento óptimo de madurez para el mejor sabor. Un tomate madurado en la enredadera tiene más sabor que un tomate de almacenamiento en frío. Cuando los alimentos son sabrosos, tiene menos necesidad de condimentos, como la sal o el azúcar. Usted puede utilizar métodos simples de preparación de alimentos para resaltar su esplendor natural, tales como servir las frutas y verduras frescas durante las comidas y meriendas.



**Los alimentos de temporada enfatizan variedad.** Durante cada estación del año, hay una gran variedad de frutas disponibles para su compra. Usted puede encontrar guisantes/arvejas y espinacas en la primavera, habichuelas y pimientos en el verano, y las zanahorias y las papas durante el otoño. Debido a que cada alimento tiene diferentes cantidades de nutrientes, comiendo una variedad de frutas y verduras de temporada le ayudara a conseguir una buena nutrición. Por lo tanto, sirva comidas y meriendas que enfaticen una variedad de productos de temporada.

Adicionalmente, los alimentos de temporada proporcionan una oportunidad para enseñarles a los niños cómo brotan los alimentos. Una forma de enseñarles a los niños acerca de las frutas y verduras es visitando los jardines de la comunidad local, sembrados de melón, o huertos. Los mercados de granjero son otro lugar para encontrar productos frescos de temporada. Frecuentemente encontrara una gran variedad de artículos, tales como zanahorias de colores diferentes, remolachas, o las papas. El probar alimentos nuevos también es una gran actividad para hacer con los niños.



En resumen, el consumo de alimentos en temporada dará lugar a una buena nutrición de tres maneras. Los precios de los alimentos de temporada son frecuentemente más baratos, en consecuencia resulta en una buena decisión de servir frutas y verduras frescas. Los alimentos en temporada tienen buen sabor porque son cosechados en el justo momento para conseguirlo. La variedad de alimentos que llegan al mercado a lo largo de la temporada de crecimiento ayudan a variar opciones del menú. Incluya estos alimentos frecuentemente en sus comidas. Para encontrar más información acerca de las frutas y verduras de temporada, visite <http://www.fruitsandveggiesmorematters.org/what-fruits-and-vegetables-are-inseason>.

## Referencias

Agricultural Marketing Resource Center. (2014). *Melon Profile*. Retrieved from [http://www.agmrc.org/commodities\\_\\_products/vegetables/melon-profile/](http://www.agmrc.org/commodities__products/vegetables/melon-profile/)

Fruits and Veggies More Matters. (n.d.). Cantaloupe: Nutrition. Selection. Storage. Retrieved from <http://www.fruitsandveggiesmorematters.org/cantaloupe-nutrition-selection-storage>

University of Georgia. National Center for Home Food Preservation. (n.d.). *Freezing melons*. <http://nchfp.uga.edu/how/freeze/melon.html>

Este proyecto ha sido financiado parcialmente con fondos federales del Departamento de Agricultura de EE. UU., Servicio de Alimentos y Nutrición a través un acuerdo con el Institute of Child Nutrition en The University of Mississippi. El contenido de esta publicación no refleja necesariamente las opiniones ni las políticas del Departamento de Agricultura de EE.UU., y la mención de nombres registrados, productos comerciales u organizaciones no implica su aprobación por parte del Gobierno de EE. UU.

The University of Mississippi es un empleador que cumple con EEO/AA/Título VI/Título IX/Sección 504/ADA/ADEA.

En acuerdo con la Ley Federal y la política del Departamento de Agricultura de EE.UU., esta institución tiene prohibido discriminar en base de raza, color, origen nacional, sexo, edad o discapacidad.

Para interponer una queja de discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights; Room, 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al (202) 720-5964 (voz y TDD). USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2016, Institute of Child Nutrition, The University of Mississippi, School of Applied Sciences

Excepto por las condiciones expresadas a continuación, usted puede usar el texto y la información contenidas en este documento libremente para uso sin fines de lucro o fines educativos, sin costo para el participante de la capacitación a condición que los siguientes créditos sean incluidos. Este material no debe ser incorporado en otros sitios web o en libros de texto y no puede ser vendido.

Las fotografías e imágenes en este documento pueden ser propiedad de terceros y usadas por The University of Mississippi bajo un convenio de uso. La Univesidad no puede, por tanto, otorgar permiso para usar estas imágenes.

