

# Las tradiciones son importantes... ¡al igual que la buena salud!

## Disfrute de alimentos "Frescos de la Florida"

No importa cuál sea su herencia, los agricultores de la Florida tienen alimentos para usted. Los agricultores de la Florida son los más productivos del mundo... ¡y le proporcionan a su familia lo MEJOR!

## ¡La tradición y la buena nutrición van de la mano!

Los hispanos de la Florida son de numerosas nacionalidades y tienen tradiciones dietéticas variadas. A medida que la población hispana crece en la Florida, las tradiciones culinarias culturales han comenzado a combinarse con las de otros americanos. También influyen en los cambios de los menús las estadísticas alarmantes asociadas con el aumento en la obesidad y la diabetes en el segmento hispano debido al consumo de alimentos tradicionales con alto contenido de almidón. Los factores culturales, incluyendo las dietas tradicionales y los hábitos en cuanto al ejercicio, pueden aumentar la obesidad entre algunos grupos minoritarios, incluyendo los hispanos.



Para obtener más sugerencias útiles sobre productos agrícolas saludables y cómo reducir los riesgos para la salud, sírvase comunicarse con las siguientes organizaciones:

### DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA Y SERVICIOS AL CONSUMIDOR DE LA FLORIDA

Division of Marketing and Development  
407 S Calhoun St  
Room 427A, Mayo Building  
Tallahassee, FL 32399-0800  
(850) 488-5831  
Sitio en Internet: [www.Florida-Agriculture.com](http://www.Florida-Agriculture.com)

### ASOCIACIÓN AMERICANA DE LA DIABETES

ATTN: National Call Center  
1701 North Beauregard Street  
Alexandria, VA 22311  
1-800-DIABETES (1-800-342-2383)  
Correo electrónico: [AskADA@diabetes.org](mailto:AskADA@diabetes.org)  
Sitio en Internet: [www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)

### ASOCIACIÓN AMERICANA DEL CORAZÓN

National Center 7272 Greenville Avenue  
Dallas, TX 75231  
1-800-AHA-USA-1 (1-800-242-8721)  
Sitio en Internet: [www.americanheart.org](http://www.americanheart.org)

# LAS TRADICIONES son importantes...



## ¡al igual que BUENA SALUD!

Disfrute de los productos "Frescos de la Florida"

Departamento de Agricultura y Servicios al Consumidor de la Florida



## ¡Una buena comida proporciona ENERGÍA para VIVIR!

Según los expertos en la salud:

- Por lo menos el 40% de los niños hispanoamericanos entre las edades previas a la adolescencia y la adolescencia temprana están sobrepeso
- Los niños hispanos que están sobrepeso y tienen un historial familiar de diabetes o enfermedad cardíaca podrían estar ya en riesgo
- Sólo el 25% de los adultos y el 20% de los niños consumen las cinco o más porciones recomendadas de frutas y vegetales cada día
- Cada año, 300,000 personas mueren de enfermedades relacionadas con la obesidad

## ¡Ame a su familia!

¿Qué puede hacer usted para ayudar a su familia a vivir una vida más saludable?

1. Edúquese usted y eduque a su familia sobre las opciones de alimentos saludables y aumente el consumo diario de productos agrícolas frescos.
2. Examine las recetas tradicionales que pueden mejorarse con la adición de frutas y vegetales frescos.
3. Provea a su familia comidas nutritivas.
4. Aliente las actividades físicas positivas que su familia disfrutará. Sirva de ejemplo participando en las actividades.

## ¡Consuma productos agrícolas frescos!

La clave para una dieta mejor es buscar maneras de incorporar ingredientes saludables en las comidas tradicionales mezclando un poco las cosas. Al combinar los productos frescos de la Florida con la cocina tradicional latina, tal como agregar zanahorias al arroz, o col a la carne de cerdo, las comidas pueden resultar más saludables y más interesantes. Los alimentos con alto contenido de almidón pueden equilibrarse con vegetales más ligeros y aún permitir que los platos reflejen las preferencias culturales. **La meta no es abandonar la tradición, sino mejorarla de una manera saludable.**

**Disfrute de su diversidad cultural hispana en buena salud... ¡durante muchas generaciones futuras!**  
**¡Algo viejo, algo nuevo, algo “Fresco de la Florida” sólo para usted!**



**Para obtener más recetas e información acerca de las frutas y los vegetales de la Florida, visite el sitio en Internet del Departamento de Agricultura y Servicios al Consumidor de la Florida en [www.Florida-Agriculture.com](http://www.Florida-Agriculture.com)**

## ALIÑO DE MAÍZ Asado a la Parrilla

- 3 mazorcas de maíz de la Florida
- 1/2 taza de tomates cherry de la Florida
- 1/2 ramito de cilantro de la Florida, picado
- 1/4 de cebolla roja de la Florida, picada
- 1 cucharadita de comino
- El zumo y el jugo de una lima de la Florida
- Pimienta negra gruesa y sal marina al gusto



Ase el maíz a la parrilla. Corte los granos de maíz de la mazorca. Agregue el resto de los ingredientes y mezcle bien. Sirvalo como adorno o vegetal.

Rinde: 4 porciones  
Cada porción: Calorías 79, Grasa 0g  
Carbohidratos 19g, Proteína 0g

Además de agregar ingredientes nuevos a recetas viejas, le ofrecemos aquí nuevas recetas sabrosas que puede probar.

## ENSALADA DE PEPINOS con Carne Picante Asado a la Parrilla

- 1 cucharada de salsa de soya
- 1 cucharada de salsa de chile
- 1 cucharadita de ajo de la Florida, machacado
- 1 cucharadita de vinagre de vino de arroz
- 3 onzas de jengibre encurtido, picado
- 1 cucharada de cebollinos de la Florida, picados
- 1 pepino de la Florida, sin semillas, pelado y en rodajas finas
- 1/4 de libra de filete asado a la parrilla al gusto

Mezcle la salsa de soya, la salsa de chile, el ajo y el vinagre. Ase la carne a la parrilla y córtela en tajadas pequeñas. Agregue el resto de los ingredientes y mezcle bien. Refrigere por lo menos 10 minutos antes de servir.

Rinde: 4 porciones  
Cada porción: Calorías 301, Grasa 9g  
Carbohidratos 40g, Proteína 18g

