

Comiendo sus frutas y verduras

Los estudios han encontrado que quienes comen 5 porciones de frutas y verduras al día tienen un riesgo mucho menor de contraer cáncer y otras enfermedades, según el Instituto Nacional del Cáncer (NCI) y la Fundación Produce for Better Health.

El programa 5 Un día para Mejorar La Salud tiene como objetivo alentar a las personas a aumentar su consumo de frutas y verduras de 5 a 9 porciones por día.

Un tamaño de la porción incluye:

- Una pieza mediana de fruta.
- $\frac{3}{4}$ taza de jugo de frutas o verduras
- $\frac{1}{2}$ taza de verduras o frutas cocidas o enlatadas
- Una taza de vegetales crudos, de hoja verde.
- $\frac{1}{2}$ taza de guisantes secos o frijoles
- $\frac{1}{4}$ taza de fruta seca

¡Únase al reto de comer tus frutas y verduras cada semana!

Recuerde que debe obtener al menos 5 porciones al día.

	1	2	3	4	5!
domingo					
lunes					
martes					
miércoles					
jueves					
viernes					
sábado					

Aprende más y cultiva
sus propio jardín visitando

www.extension.umn.edu/yard-and-garden

Sostenibilidad de los alimentos: conduciendo a un cuerpo y una mente más sanos



MASONIC CANCER CENTER
UNIVERSITY OF MINNESOTA



MASONIC CANCER CENTER
UNIVERSITY OF MINNESOTA

Encontrando su buena mano para las plantas

¡Una forma fácil y divertida de agregar frutas y verduras a su vida es comenzar su propia huerta! ¡La jardinería es ideal para cualquier edad y comenzar es fácil! ¡Puede que se sorprenda al descubrir lo accesible que es la jardinería!

Materiales

Dependiendo del tamaño de su huerta, pudiera usar menos o más herramientas. Algunos conceptos básicos para comenzar.

- **Tierra** - use una maceta de patio, jardín de la casa, huerta comunitaria o cama de huerta elevada
- **Paleta** - una pequeña pala de mano
- **Pala** - para proyectos que necesiten excavación más grandes
- **Regadera or manguera**

Para mayor comodidad en el jardín o huerta, también puede usar estas herramientas:

- Guantes de jardín
- Almohadilla para y arrodillarse
- Roseadores

QUE DEBERIA SEMBRAR?

En Minnesota, el clima y la tierra del suelo pueden ser impredecibles. Sugerimos comenzar con estos vegetales que se sabe que son resistentes en el clima de Minnesota.

Berenjenas

Broccoli

Coles de Bruselas





Pimientos

Coliflor

Repollo

JARDINERIA 101







Estos son algunos consejos para garantizar que aproveche al máximo su jardín:

-  Asegúrese de que el suelo no esté demasiado húmedo o demasiado seco. Cuando el suelo está bien, se desmoronará en pequeños terrones.
-  Mejore el suelo para que incluya 2 partes de suelo, 1 parte de arena y 1 parte de materia orgánica
-  Siembre de 2 a 3 semillas aproximadamente a ¼ de pulgada debajo de la parte superior y riegue suavemente sus semillas
-  Riegue diariamente, generalmente alrededor de 1" de agua por semana

También puede comenzar su huerta plantando adentro de su casa en bandejas de plástico o tazas de 3 a 4 pulgadas de profundidad.

Beneficios de una huerta:

Una huerta tiene muchos beneficios para la salud que ayudan a reducir el riesgo de cáncer.

-  ¡Los vegetales frescos son buenos para ti! La investigación del Centro de Cáncer Masónico muestra que las verduras crucíferas como las coles de Bruselas, el repollo y el berro se han vinculado con disminuir el desarrollo del cáncer.
-  Ahorre dinero comprando vegetales frescos en las tiendas, además que son lo más local posible
-  ¡Es el regalo que sigue dando! Plante vegetal perenes como espárragos, brócoli, batatas o frutas como fresas y frambuesas para que vuelvan año tras año.
-  El acto de cultivar un huerto es un estimulante del estado de ánimo y está relacionado con la disminución del cortisol, "la hormona del estrés", que está relacionada con mejorar su memoria y el aumento de la autoestima.
-  Gran fuente de ejercicio. Los ejercicios de intensidad moderada, como la jardinería, están vinculados a reducir los riesgos de varios tipos de cáncer y reducen el riesgo de ataque cardíaco y derrame cerebrovascular.
-  Lo expone a la vitamina D, que ayuda a mantener los huesos fuertes y el sistema inmune saludable para combatir los resfriados y la gripe.

Cada fruta y verdura tiene diferentes beneficios y comiéndolas, además de la reducción de grasas y el colesterol en su dieta, puede mejorar realmente su salud. Recuerde comer una variedad de frutas y verduras de diferentes colores. **¡Pruebe algo nuevo cada semana!**