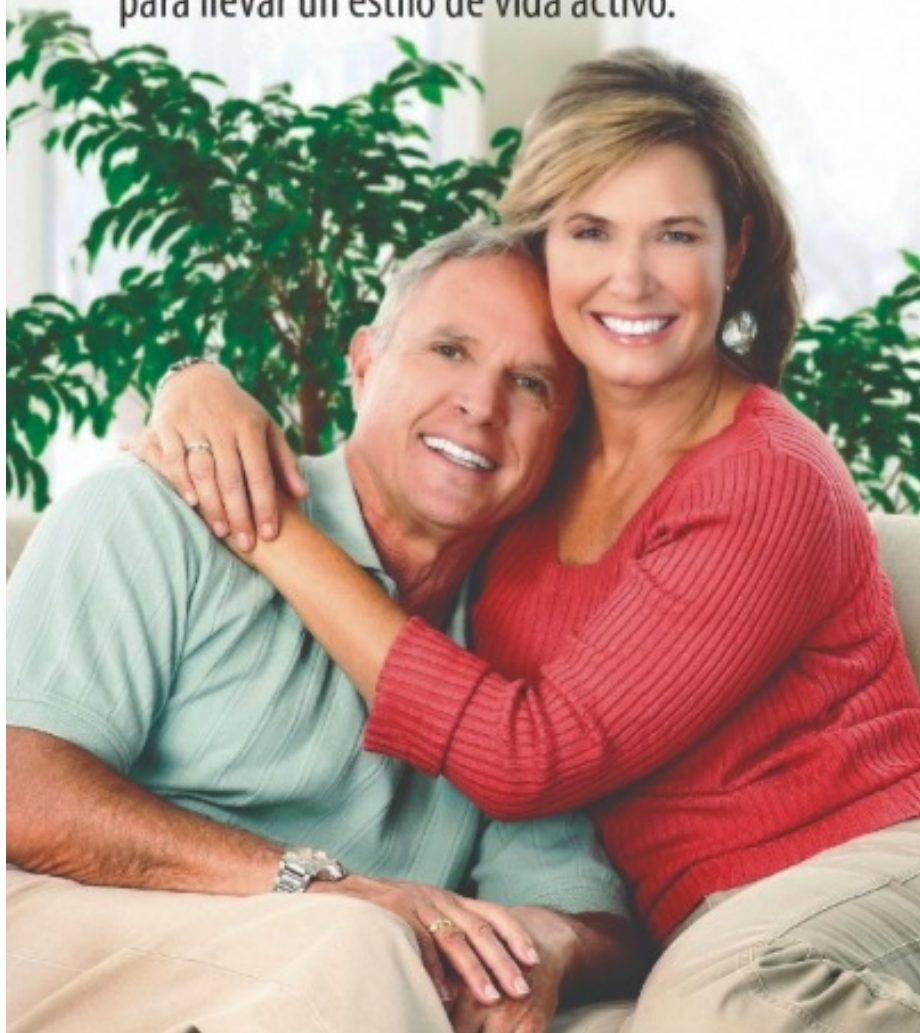




Mercado de Concentración Fisherton

La importancia de las frutas y verduras en la alimentación durante la 3era edad

A medida que pasan los años, nuestro apetito cambia y debemos elegir los alimentos correctos que nutran nuestro cuerpo y nos den la energía que necesitamos para llevar un estilo de vida activo.



A menos que tengas un problema puntual de salud que restrinja el consumo de alguno de estos productos, debes incluirlos en tu dieta diaria.

Frutas y verduras

¡Consume la mayor cantidad de frutas y verduras posibles! En general, y a menos que tu médico te indique lo contrario, puedes comer todas las frutas y verduras que desees, y cuanto mayor variedad, mejor.



Frutos del bosque

Conocidos por sus efectos antioxidantes, los frutos del bosque como frambuesas, moras y otras de la misma familia, son perfectas para incluir en tu dieta, y prevenir la posible aparición del cáncer. Úsalas frescas, en jugos o licuados en tu dieta diaria.

Manzanas

Llena de vitamina E, la manzana es un excelente alimento que debes consumir si deseas mantener una piel tersa, y tu pelo y uñas fuertes. También disminuye las posibilidades de contraer alzheimer.



Desayuno nutritivo

Cereales, granola y copos de avena.

Los cereales, la granola y los copos de avena son perfectos para esta etapa de la vida, porque son fáciles de comer y digerir. Combínelos con leche y fruta fresca para un desayuno nutritivo.



Jugos y batidos

Una forma sencilla de consumir más frutas y verduras es preparando jugos y batidos. Además de que preparar jugos y batidos requiere muy poco tiempo y esfuerzo, si utilizas una buena variedad de frutas y verduras pueden constituir una comida completa.



Es un día difícil y necesitas: ¿energía extra? ¡debes tomar un saludable desayuno ya! Un rico batido de frutas te dará todos los nutrientes y las vitaminas que necesitas para el resto del día.

Ingredientes:

- 1 taza de frutillas
- 1 banana
- 1 taza de yogur
- 1/2 taza de avena
- 1/2 taza de almendras tostadas

Preparación:

Mezcla todos los ingredientes en la licuadora y luego sírvelo. Encontrarás que es un sabor delicioso y que este licuado saludable te llenará de energía para comenzar el día de la mejor manera.

Con esta receta podrás hacer 1/2 litro de delicioso desayuno. Si lo prefieres frío, agrega algunos cubos de hielo, esto también hará que su consistencia sea más suave.

Sopa de verduras

Una buena forma de incorporar nutrientes es preparando una buena sopa casera, que incluya diferentes verduras y, si lo deseas, algún tipo de carne. De esta forma podrás disfrutar tanto del caldo como de las verduras, con las que puedes preparar un sabroso puré.

O también puedes preparar un minestrone vegetariano, con todo el sabor y valor nutricional de las verduras.



La onda vegetariana es cada vez más intensa, aunque no todos nos incorporemos, siempre podemos comer algo que sea puramente de vegetales, ya que es más sano y nos hace mejor para el cuerpo. El minestrone vegetariano es tan rico que podrán comerlo todos.

Ingredientes:

- 1 cebolla.
- 2 palitos de apio.
- 2 cebollas de verdeo
- 2 dientes de ajo.
- 1 calabacín.
- 1 zanahoria.
- 6 hongos.
- 1/2 pimiento rojo.
- 1/2 pimiento verde.
- 700 gramos de salsa de tomate natural.
- 250 gramos de porotos rojos o blancos cocidos.
- 2 y 1/2 litros de caldo de vegetales.
- 1 cucharada de aceite.
- 1 y 1/2 tazas de pasta para sopas.



Preparación:

Cortar los vegetales en cubitos. En el sartén se añade el aceite y se calienta. Se pone a cocinar la cebolla, el ajo, el apio y las cebollas de verdeo, hasta que las cebollas estén transparentes. Se añade luego las zanahorias, se cocinan de 3 a 4 minutos más y finalmente añade el calabacín, los pimientos y los hongos. Dejar cocinar otros 5 minutos.

En una olla grande se pone la salsa de tomate, el caldo y los porotos. Se añaden los vegetales. Se lo cocina 15 minutos a fuego medio y revisa que todos los vegetales estén casi cocidos. Añade la pasta y cocina de 7 a 8 minutos.

Sirve bien caliente con un poco de queso rallado encima y pan tostado.



6. Contratapa



La Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura (FAO) **recomiendan como objetivo poblacional no menos de 5 porciones por día (un mínimo de 400 grs. diarios) que contemplen frutas y verduras** (excluidas las papas y otros tubérculos feculentos) para prevenir enfermedades crónicas como las cardiopatías, el cáncer, la diabetes o la obesidad y carencias de micronutrientes.



Mercado de Concentración Fisherton

Consorcio de Propietarios del Mercado de Concentración de Fisherton
Wilde 848, teléfonos 4563501 y 4565900, 52006FVN Rosario, Santa Fe, Argentina
info@mercadofisherton.com | www.mercadofisherton.com