

# Nutrición y el VIH

## Hoja Informativa



### ¿Qué encontramos durante la estación de junio y julio en el sur de California?

El comprar y comer frutas y vegetales locales, de estación o temporada, ayuda a ahorrar dinero; y a obtenerlos frescos y deliciosos como le gusta. Las frutas y vegetales contienen vitaminas, minerales, fibra y fitonutrientes (nutrientes de plantas); todos los cuales estimulan al sistema inmunológico, podrían proteger de ciertos tipos de cancer, enfermedades del corazón y otras dolencias. Se recomienda comer, al menos, cinco porciones de frutas y vegetales por día. El tamaño de la porción es: ½ taza para alimentos cocidos, una taza para alimentos crudos o una porción del tamaño de una pelota de tenis.

Las frutas y vegetales son una buena fuente de fibras. La fibra agrega volumen y ayuda a que las heces tengan más consistencia, cuando son blandas o líquidas. De la misma manera ayudan a mejorar la constipación y promueven el movimiento intestinal regular. La fibra de los alimentos puede bajar el colesterol y disminuir la resistencia insulínica. Fuentes ricas en fibra proveen un mínimo de 5 gramos de fibra por porción. Se recomienda un consumo de al menos 25 gramos o más por día. El siguiente listado describe las frutas y vegetales de la temporada de junio y julio en California. [\* Indica los alimentos ricos en vitamina A. † Indica alimentos ricos en vitamina C].

Manzanas†  
Damasco  
(albaricoque)\*†  
Boysenberries (tipo de zarzamora)  
Melón\*  
Cerezas†

Higos†  
Pomelos†  
Uvas  
Melon dulce†  
Limonos  
Melón Persa

Olallieberries (parecida a la zarzamora)  
Naranjas†  
Duraznos  
Ciruelas  
Fresas†  
Sandías\*†

Alcaucil (alcachofa)  
Aspárrago  
Palta (aguacate)  
Frijoles (snap, poroto)  
Brócoli\*†  
Repollo  
Zanahorias\*  
Coliflor

Apio  
Maíz  
Pepinos  
Fava Beans (tipo de habichuela)  
Ajo  
Lechuga (romana\*)

Hongos (champignon)  
Cebollas  
Pimientos (verde)  
Papas  
Espinaca\*  
Batata dulces\*  
Zapallo (calabaza)  
Tomates\*

---

**Para mayor información o atender una clase en español, por favor llame a Monica 213-201-1509** o escriba un correo electrónico a [madrabi@apla.org](mailto:madrabi@apla.org) o dirijase a [www.apla.org](http://www.apla.org) y haga clic en el Calendario. APLA copyright © 2006. Se proveerá de acomodación adecuada, a pedido, para personas discapacitadas. Por favor llame al 213 201-1582 TTY (para voz, llame primero a California Relay Service al 711 y luego provea el número de TTY al operador) con un mínimo de 5 días por adelantado para asegurar disponibilidad.

## Escoja inteligentemente y coma seguro

- ❑ Compre productos frescos sin magullones, ni áreas blandas, que no tengan hongos, no pútridos ni la piel o cáscara rota.
- ❑ Lave TODAS las frutas y vegetales, incluido el melón, la naranja y banana, antes de cortarlos en rodajas y comerlos. Fregarlos con un cepillo debajo del grifo de agua para poder remover suciedad, pesticidas y bacterias no saludables.
- ❑ Conservarlos en el cajón para frutas y vegetales del refrigerador o en un lugar fresco. Una vez cortadas, todas las frutas y vegetales deberán conservarse en el refrigerador en contenedores plásticos bien sellados y se deberán consumir en pocos días.
- ❑ Congele las frutas y vegetales que no podrá consumir en los 2 o 3 días subsiguientes, para disminuir los gastos y el desperdicio. Tenga en cuenta que la consistencia será un poquito diferente una vez descongelados.



## Consejos que los ayudarán a elegir, conservar y preparar las frutas y vegetales.

| Alimentos                            | Cómo elegir  | Cómo conservarlos  | Cómo prepararlos   |
|--------------------------------------|--|--|--|
| Damascos                             | Rollizo de color anaranjado-oro.   | Si está blando (maduro), usar inmediatamente, o refrigerarlo sin lavar, hasta 2 días.  | Limpiarlo bien con agua fría antes de comerlo.   |
| Brócoli                              | Racimos bien compactos. Evite los que tienen los ramilletes amarillos y tallos leñosos gruesos                           | Refrigerar, sin lavar, en bolsas de plástico hasta 5 días.   | Limpiar bien con agua fría. Cortar ½ pulgada de la base del tronco. Cortar el tronco a lo largo. Hervir durante 7 a 10 minutos, o cocinar al vapor durante 15 a 20 minutos, o en microondas al máximo, durante 8 a 10 minutos.   |
| Coliflor                             | Compacto con cabezas blanco cremosas, con ramilletes fuertemente arraigados y juntos.                                    | Refrigerar, sin lavar, en bolsas de plástico hasta una semana.   | Limpiar bien con agua fría. Remover y desechar, hojas externas y cortar el centro, limpiar lo bien. Separarlo en los ramilletes. Hervir de 5 a 9 minutos, o cocinar al vapor de 10 a 18 minutos, o microondas al máximo, durante 6 a 8 minutos,  |
| Uvas                                 | Rollizas verdes y rojas, completamente adheridas a tallos verdes flexibles. Buscar por verdes-amarillentas o bien rojas. | Refrigerar, sin lavar, en bolsa de papel o plástico durante 2 a 5 días, dependiendo de la variedad.  | Limpiarlas bien con agua fría antes de comerlas.   |
| Habichuelas (frijoles) verdes (snap) | Delgados, duros, pero crujientes, verdes lustrosos y sin magullones o manchas oscuras.                                   | Refrigerar, sin lavar, en bolsas de plástico hasta 4 días.   | Separar y desechar las terminaciones, lavar bien con agua fría. Hervir durante 10 minutos, o cocinar al vapor durante 10 a 15 minutos, o microondas al máximo durante 7 a 12 minutos.  |
| Papas                                | Firmes, cáscara suave, sin brotes, ni grietas, sin magullones, no pútridas, ni áreas verdes.                             | Conservar en un area fresca (50°F), oscura, bien ventilada por 1 a 2 semanas, <b>No</b> guardarlas en una bolsa de plástico sin aire.                | Fregarlas y limpiarlas bien con agua fría y hornearlas, sin cubrir en horno a 400°F hasta que las papas esten blandas al apretarlas (45 a 60 minutos), o hervirlas hasta que se sientan tiernas al pincharlas con un tenedor (20 a 30 minutos), o en microondas al máximo por 4 a 5 minutos. |
| Lechuga romana                       | Hojas duras pero crujientes, de color verde intenso, sin manchas marrones, ni hojas amarillas o pútridas.                | Limpiar bien con agua fría, sacudir el exceso de agua y dejar secar. Envolverlas en toallas de papel y refrigerar en bolsas de plástico hasta 5 días | Romper las hojas en trozos más pequeños. Generalmente, se come cruda, con condimento para ensalada.  |
| Batata dulce                         | Firme, con buena forma, entera, con cáscara de color lustrosa uniforme   | Sin envolver, en lugar fresco (50°F), seco, oscuro, con buena ventilación hasta dos meses, o a temperatura ambiente hasta 1 semana                   | Fregar y enjuagar bien con agua fría. Hornear a 400°F durante 45 a 50 minutos, o hervir durante 20 a 30 minutos, o en microondas al máximo durante 4 a 5 minutos. Se pueden comer frías o calientes, con o sin cáscara.  |

\*Algunos microondas tienen un botón con tiempos de cocción ya establecidos para ciertos alimentos.

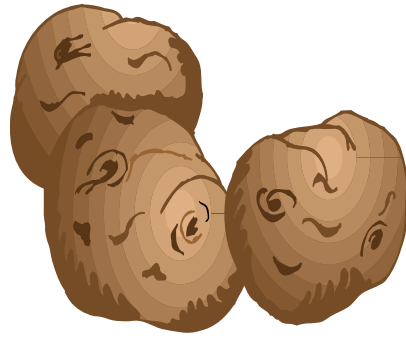
**Para mayor información o atender una clase en español, por favor llame a Monica 213-201-1509** o escriba un correo electrónico a [madrabi@apla.org](mailto:madrabi@apla.org) o diríjase a [www.apla.org](http://www.apla.org) y haga clic en el Calendario Comunitario. APLA copyright © 2005. Se proveerá de acomodación adecuada, a pedido, para personas discapacitadas. Por favor llame al 213 201-1582 TTY (para voz, llame primero a California Relay Service al 711 y luego provea el número de TTY al operador) con un mínimo de 5 días por adelantado para asegurar disponibilidad.

Los tiempos de cocción en horno y microondas pueden variar.

## Ensalada de papas sencilla

### Ingredientes

2 papas medianas  
1/3 taza de mayonesa  
2 huevos duros picados  
2 tallos de apio pequeños picados  
sal ½ cucharada de té  
pimienta negra en granos ¼ cucharada de té  
¼ taza de pimienta verde (opcional)



### Directivas

1. Coloque los huevos en una sartén, agregue agua fría suficiente para sobrepasar los huevos en una pulgada. Cocine hasta el punto de ebullición. Remover del fuego, cubrir, dejarlos por 12 a 14 minutos. Inmediatamente, coloque los huevos en agua helada para frenar la cocción. Una vez fríos, pelar y picarlos. La yema del huevo debería estar dura.
2. Fregar las papas y cocinarlas al máximo en microondas hasta que estén tiernas, pero firmes (pinchar la cáscara de la papa), unos 6 minutos. Dejar enfriar las papas durante 5 a 10 minutos, pelarlas, y cortarlas en trozos de ½ pulgada.
3. Combine la mayonesa, los huevos, el apio, la sal y la pimienta (y el pimienta verde). Agregue las papas y mezcle bien. Coloque la mezcla en refrigerador. Sírvala fría.

Nota: La mayonesa se puede reemplazar con mayonesa sin grasa, miracle whip (tipo de crema), o condimento light para ensalada. Los huevos también se pueden cocinar en agua hirviendo durante 10-12 minutos, y luego drenarlos y dejarlos en agua helada hasta que se enfríen. 4 porciones

Por porción: 184 calorías, 6 gramos de grasa, 6 gramos de proteína, 28 gramos carbohidratos, 1 gramo de fibra.

## Ensalada de zanahorias

### Ingredientes

1 taza de zanahorias  
2 cucharas de pickles dulces  
1 taza de apio, picado fino  
2 huevos duros, picado fino  
1/2 taza de mayonesa  
1 cebolla pequeña (o varias cebollas de verdeo)



### Directivas

1. Hervir las zanahorias hasta que estén tiernas al pincharlas (10 a 20 minutos). Drenarlas y dejarlas enfriar. Picar las zanahorias en pedazos pequeños.
2. Mezclar todos los ingredientes juntos. Colocar en refrigerador.
3. Servir frío sobre hojas de lechuga con una pequeña cantidad de paprika esparcida sobre la ensalada.

Nota: La mayonesa se puede reemplazar con mayonesa sin grasa, miracle whip (tipo de crema), o condimento light para ensalada. Una taza de zanahorias es aproximadamente igual a 2 o 3 zanahorias de tamaño mediano. 4 porciones

Por porción: 100 calorías, 4 gramos de proteínas, 3,5 gramos de grasa, 11 gramos de carbohidratos, 2 gramos de fibra.

---

**Para mayor información o atender una clase en español, por favor llame a Monica 213-201-1509** o escriba un correo electrónico a [madrabi@apla.org](mailto:madrabi@apla.org) o diríjase a [www.apla.org](http://www.apla.org) y haga clic en el Calendario Comunitario. APLA copyright © 2005. Se proveerá de acomodación adecuada, a pedido, para personas discapacitadas. Por favor llame al 213 201-1582 TTY (para voz , llame primero a California Relay Service al 711 y luego provea el número de TTY al operador) con un mínimo de 5 días por adelantado para asegurar disponibilidad.