

Comiendo de manera saludable durante la temporada de fiestas

En esta temporada de fiestas muchas personas ofrecerán a sus familias el regalo de una buena nutrición. Una manera de cómo lo harán es sirviendo alimentos tradicionales procedentes de otros países y culturas, que utilizan una variedad de frutas y vegetales. El Programa 5 Vegetales y Frutas Diarias, patrocinado por el Instituto Nacional del Cáncer, alienta a los norteamericanos a comer cinco porciones diarias de frutas y vegetales para el bien de su salud. Durante la temporada de fiestas, las familias pueden lograr esta meta de manera sencilla y deliciosa. Para agregar a su dieta frutas y vegetales, de una manera divertida y con mucho sabor, considere algunos platos internacionales como la Sopa Paraguaya de Calabaza, Ensalada Vietnamita de Repollo Verde y Rojo, el Plato Cherokee de Maíz y Frijoles, Batata Dulce a la Africana y una Ensalada Italiana de Frutas. Estas y otras recetas pueden hallarse en la página electrónica www.5aday.gov. Para más información sobre la nutrición y el cáncer llamar al Servicio de Información sobre Cáncer, del NCI, al teléfono 1-800-4-CANCER.