

No siempre se puede juzgar a los alimentos por el paquete (Continúa)

Orgánico

¿Por qué es engañoso este término? Los productos orgánicos cuentan con requisitos de producción y etiquetado de la USDA muy estrictos. El término orgánico se refiere a la forma en la que un producto fue cultivado, fabricado y producido y cubre tres categorías en etiquetado:



1. 100 por ciento orgánico – todos los ingredientes en el producto deben ser certificados como orgánicos.
2. Orgánico – por lo menos un 95 por ciento de los ingredientes en un producto deben ser certificados como orgánicos.
3. Hecho con ingredientes orgánicos – por lo menos un 70 por ciento de los ingredientes en un producto deben ser certificados como orgánicos.

No solo porque un alimento cuenta con una etiqueta que dice orgánico significa automáticamente que es saludable. El término orgánico se usa en una variedad de productos con muy poco o nada de contenido nutritivo, como las galletas de sándwich de chocolate y los dulces de chocolate y mantequilla de cacahuete.

Échale un vistazo de cerca a las etiquetas de alimentos—especialmente cuando se trata de alimentos empaquetados y procesados—para entender lo que realmente estás dándole a tu cuerpo.

Guisado de verduras

Rinde: 4 porciones

Una buena forma de usar las frutas y verduras de fin de temporada.

Ingredientes

- 4 calabacitas *zucchini*, en rodajas
- 1 cebolla mediana, en rodajas finas
- 1 chile morrón, picado
- 1 cucharadita de ajo picado
- 1 cucharadita de sal
- 1/8 cucharadita de pimienta
- 2 tomates, en rodajas
- Perejil y queso parmesano (opcional)

Receta del Servicio de Extensión de NDSU

Preparación

1. Calentar el aceite y ajo en un sartén.
2. Agregar la calabacita, cebolla, chile morrón y especias.
3. Cocinar hasta que las verduras están entre crujientes y suaves, alrededor de cinco minutos.
4. Agregar los tomates. Cubrir y calentar muy bien durante tres minutos.
5. Espolvorear con queso parmesano y perejil, si lo deseas.

Opcional: Agregar sobras de pollo en pedacitos y pasta para crear un delicioso platillo.

CINDY FAKE

DIRECTOR DEL CONDADO

KELLEY BRIAN

CONSEJERA DE JÓVENES, FAMILIAS Y COMUNIDADES

ROSEMARY CARTER

ENCARGADA DEL PROGRAMA CALFRESH DE LA UC

Extensión Cooperativa de la UC para los condados de Placer y Nevada

PLACER:

11477 E Avenue, Auburn, CA 95603
530-889-7385 office 530-889-7397 fax
Email: ceplacer@ucanr.edu

NEVADA:

255 So. Auburn Street, Grass Valley, CA 95945
530-273-4563 office 530-273-4769 fax
Email: cenevada@ucanr.edu

Website: <http://ceplacernevada.ucanr.edu>

La División de Agricultura y Recursos Naturales (ANR) de Universidad de California prohíbe la discriminación o el hostigamiento de cualquier persona en cualquiera de sus programas o actividades. (Se puede leer la versión completa de la declaración de política antidiscriminatoria en <http://ucanr.edu/sites/anrstaff/files/215246.pdf>)

Las preguntas sobre la política antidiscriminatoria de ANR pueden dirigirse a: UCANR, Affirmative Action Compliance Officer/Title IX Officer, University of California, Davis, Agriculture and Natural Resources, 2801 Second Street, Davis, CA 95618, (530) 750-1397

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria de USDA - SNAP.