

# Boletín de Noticias

Una porción saludable de información nutritiva traída a usted por:  
**Inland Family Community Health Center 665 North D street, San Bernardino Ca, 92401**  
**Clinic Hours: Mon-Fri 8am-5pm / Urgent Care: 5pm-9pm (9am-6pm Sat)**

## AGUACATES

Los aguacates son miembros de la familia de la fruta, pero se sirven y preparan como un vegetal. Hay más de 80 variedades cultivadas en California, pero el aguacate "Hass" es el más común. La piel del aguacate "Hass" se pone de color negro púrpura oscuro al madurar. Otras variedades son conocidas como "greenskins" porque sus pieles permanecen verdes y no cambian su color cuando maduran. Los aguacates son una excelente fuente de fibra y de grasa monoinsaturados. Una buena fuente de vitamina C, vitamina B6, ácido fólico, potasio y vitamina k.

### Consejos a la hora de comprar y almacenar:

- ❖ Elija aguacates que son firmes pero dan un toque suave al presionarlos.
- ❖ Coloque el aguacate maduro en una bolsa de papel durante dos días a temperatura ambiente.
- ❖ Almacene los aguacates maduros en la nevera hasta por una semana.
- ❖ Corte a lo largo alrededor de la semilla (hueso), gírelo para abrirlo y quite la semilla (hueso).
- ❖ Frote limón o jugo de limón en los aguacates cortados para evitar que se pongan cafés.

### SUGERENCIAS PARA SERVIR:

- ❖ Use aguacates para hacer guacamole y salsa.
- ❖ Sirva con chips de tortilla al horno, papas al horno o ensaladas.
- ❖ Machaque los aguacates y agregue sobre sándwiches en lugar de mayonesa y en rosquillas de pan (bagels) en lugar de queso crema.
- ❖ Agregue aguacates cortados en cubitos en lugar de queso encima de huevos revueltos.

### 1/5 de Aguacate Mediano

**Datos de Nutrición:**

**Tamaño de Porción:**

**1/5 mediano (30g)**

- Calorías: 50
- Grasa Total: 4.5g
- Grasa Saturada: 0.5g
- Colesterol: 0mg
- Sodio: 0mg
- Carbohidratos : 3g
- Fibra 1g
- Azúcar: 0g
- Proteína: 1g

Vitamina A 0%

Vitamina C 4%

Calcio 0%

Hierro 2%

Porcentaje valor por día basado en una dieta de 2000 calorías.

Fuente:

- [http://www.harvestofthemonth.com/download/Spring/Avocados/Avocado%20-%20Educator's%20Newsletter\\_Final.pdf](http://www.harvestofthemonth.com/download/Spring/Avocados/Avocado%20-%20Educator's%20Newsletter_Final.pdf)
- [www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/search/](http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/search/)
- [www.cachampionsforchange.net](http://www.cachampionsforchange.net)
- [http://www.harvestofthemonth.com/download/Spring/Avocados/Avocado%20-%20Family%20News\\_Eng\\_Final.pdf](http://www.harvestofthemonth.com/download/Spring/Avocados/Avocado%20-%20Family%20News_Eng_Final.pdf)



# SELECCIÓN DEL CHEF

**Ensalada Verde Con Aguacate**  
Rinde 6 porciones (1/2 taza por porción)  
Tiempo de Preparación: 20 minutos

## INGREDIENTES:

6 tazas de vegetales surtidos de hoja cortados  
3 tomates medianos, picados  
5 cebollas verdes, picadas  
1 pepino mediano, pelado y picado  
2 cucharadas de jugo de limón  
1/3 cucharadita de ajo en polvo (garlic powder)  
1/2 cucharadita de pimienta negra molida  
1/2 cucharadita de sal  
1 aguacate grande, pelado



## PREPARACIÓN:

1. Mezcle los vegetales de hoja, el tomate, la cebolla y el pepino en una ensaladera.
2. En un tazón pequeño, mezcle el jugo de limón el ajo en polvo, la pimienta negra molida y sal. Agregue sobre la ensalada y mezcle.
3. Corte el aguacate por la mitad, a lo largo. Retire el hueso y la cáscara. Corte trozos delgados de aproximadamente 1/8 de pulgada de grosor.
4. Coloque los trozos de aguacate sobre la ensalada y sirva al momento

**Datos de nutrición por porción:** Calorías 78, Carbohidratos 9g, Fibra Dietética 4g, Proteínas 2g, Grasa Total 5g, Grasa Saturada 1g, Grasa Trans 0g, Colesterol 0mg, Sodio 222mg.

**Fuente:** <http://www.cachampionsforchange.net/en/docs/Lunch/Avocado-Garden-Salad.pdf>

## Manténgase Activo:

- ❖ Elija actividades que usted puede disfrutar y puede hacer con regularidad.
- ❖ Haga estiramientos y ejercicio mientras ve la televisión.
- ❖ Empiece un grupo de caminantes en su vecindario

## Siempre:

- ❖ Consulte a su medico. Si usted tiene cualquier problema médico, tiene una enfermedad crónica, o toma medicamentos, pregunte a su médico si usted necesita protegerse de alguna manera antes de hacer ejercicio.



Inland Family Community Health Center  
665 N 'D' Street  
San Bernardino, CA 92401

Nosotros en IBHS apoyamos estilos de vida saludable y le invitamos a hacer una cita hoy!

**Clinic Phone # (909)708-8158 Ext. 121**



Central Valley Health Net

Published by Central Valley  
Health Network