

## Elogio de las calabazas

Redondos y anaranjados, sonrían y resplandecen, signos inequívocos de caída. Pero las calabazas no brillan solo como linternas de calabaza. Estas nutritivas estrellas doradas de la temporada de cosecha, repletas de fibra, potasio y vitamina A, tienen una larga historia de iluminar muchos platos deliciosos.

En el pasado, la calabaza era un alimento básico de los nativos americanos que se asaba a fuego abierto. Y cuando los colonos llenaron las regordetas calabazas de naranja con leche, especias y miel y las hornearon en cenizas calientes, fue el precursor de nuestro clásico postre de Acción de Gracias. El pastel no es el límite.

## Para tu cocina

Hoy en día, la calabaza está en todo, desde batidos de verano hasta cafés especiales que saben a otoño. En otoño e invierno, pruebe la calabaza fresca en:

- Ají.
- Enchiladas.
- Platos de pasta.
- Sopas y guisos. Salteados.

Asegúrese de elegir una calabaza sin imperfecciones (etiquetada como dulce o pastel) que sea pesada y sin puntos blandos y que tenga un tallo de 1 a 2 pulgadas aún adherido. Pelarlo, cortarlo en cubos y estará listo para cocinar.

¿Suenan como demasiado trabajo? Pruebe la calabaza enlatada simple y compacta. También está repleto de nutrición y está disponible durante todo el año.

El puré puede agregar una bondad sabrosa a salsas, panes, muffins, budines y batidos.

Entonces, ya sea que clasifique la calabaza como una fruta (como lo hacen los botánicos) o una verdura, hacer espacio para ella en su menú puede aumentar el sabor y la nutrición durante todo el año. Y eso es algo por lo que sonreír.



# Recursos de nutrición

Queremos tus comentarios. ¡Participe en nuestra encuesta breve!



## Comer bien empieza aquí

Si necesita ayuda para elegir opciones de alimentos más saludables o necesita algunas recetas de alimentación saludable, puede hablar con su proveedor de atención primaria.

### Contra Costa Health

#### Comidas médicamente adaptadas:

Algunas personas pueden calificar para que se les envíen comidas o comestibles a sus hogares. Estos menús se crean para ciertas necesidades de salud. Este programa también puede incluir educación culinaria y/o nutricional. Si tiene uno de los siguientes síntomas, hable con su proveedor hoy mismo:

- Diabetes gestacional.
- Diabetes mal controlada.
- Insuficiencia cardíaca mal controlada.
- IRT en diálisis.
- Síndrome metabólico.

Hable con su administrador de casos, PCP u otro proveedor para obtener una referencia. También puede llamar a Servicios para Miembros de CCHP al **1-877-661-6230**.

### Educación para la salud



Obtenga acceso a consejos de salud, herramientas de autocontrol y más información sobre salud mental visitando [healthed.cchealth.org](https://healthed.cchealth.org) o escaneando el código QR.

### Recursos Útiles

#### Sitio web de Mujeres, Infantes y Niños (WIC):

[cchealth.org/services-and-programas/apoyo-para-las-familias/](https://cchealth.org/services-and-programas/apoyo-para-las-familias/)

#### Cal-Fresh

Sitio web: [cdss.ca.gov/food-nutrition/calfresh](https://cdss.ca.gov/food-nutrition/calfresh)

#### Mi Plato

Sitio web: [myplate.gov/myplate-plan](https://myplate.gov/myplate-plan)

#### Nuevo enfoque

Sitio web: [freshapproach.org/](https://freshapproach.org/)

