PARA DIFUSION INMEDIATA
13 de noviembre de 2000

CONTACTOS:
Oficina de Prensa del NCI
301-496-6641
Evelyn Schulman
Oficina de Comunicaciones
301-496-6667

LLEGANDO A LA RAIZ DE UNA TEMPORADA FESTIVA SALUDABLE

Porciones Culturales Diferentes Permiten Otras Maneras de Celebrar las Fiestas con Frutas y Vegetales

BETHESDA, MD - El clima está espantoso afuera. En la casa el fuego en la estufa a leña está delicioso. La familia y los amigos se han congregado para celebrar las fiestas. La mesa está servida con suntuosas comidas para la festividad. Y no es sorpresa, los Hispano-Americanos han contribuido muchos de los platos hallados en la mesa para la festividad.

Tanto la calabaza como el maíz se originan en México. Lo cierto es que en cuevas de México se han hallado mazorcas de maíz que datan entre 5000 y 6000 años antes de Cristo y durante miles de años se han cosechado diversos tipos de maíz en una región que abarca desde Chile y Brasil hasta el sur de Canadá. Es más, los diversos grupos hispanos que han traído a Estados Unidos esos vegetales y otros muchos han enriquecido las tradicionales festividades de la época aquí.

El doctor Elmer Huerta, director de Evaluación de Riesgos del Cáncer y del Centro de Revisiones en el Instituto Washington para el Cáncer, reconoce que algunos aspectos de las tradicionales fiestas en su familia puedan ayudar a prevenir el cáncer. "Cuando vivía en el Perú recuerdo a mi familia sirviéndose abundante verdura, maíz y frutas frescas", dijo el doctor Huerta. "Dado que allí la época de las festividades corresponde con las cosechas de verano, esos vegetales y frutos frescos eran componente importante en la celebración".

Huerta agregó: "Aquí en Estados Unidos mi familia continúa sirviéndose mucha verdura, maíz y frutas porque es una tradición para nosotros. Para mi además de tradición es prevención del cáncer".

El maíz, la calabaza, las verduras y otros platos inspirados por los hispanos no son los únicos favoritos durante las fiestas de la temporada. Muchos norteamericanos celebran las festividades con alimentos tradicionales procedentes de los países y culturas que sus antepasados conocieron. Al irse diversificando cada vez más Estados Unidos, lo mismo ocurre con la comida que nos servimos cuando celebramos la época de fiestas.

La celebración norteamericana de la época de fiestas no es lo que solía ser. "Hoy una maravillosa cornupia de platos diferentes refleja nuestras muchas culturas", dijo la doctora Gloria Stables,

directora del Programa 5 Vegetales y Frutas Diarias, patrocinado por el Instituto Nacional del Cáncer. "Este menú que cada vez se amplía ofrece oportunidades maravillosas para celebrar las raíces culturales y al mismo tiempo encontrar nuevas e interesantes maneras de agregar en la dieta una variedad de frutas y vegetales, como diversión y para proteger la salud".

El Programa 5 Vegetales y Frutas Diarias, patrocinado por el Instituto Nacional del Cáncer, ha elaborado 5 recetas para platos de acompañamiento en las festividades, que emplean una variedad de frutas y vegetales que celebran algunas de las muchas culturas en Estados Unidos. Estas recetas con frutas y vegetales son platos que se sirven con las comidas tradicionales de la temporada en los respectivos países. Esas recetas incluyen una variación en una receta tradicional africana con la batata dulce, una ensalada vietnamita con repollo verde y rojo, una sopa de calabaza paraguaya, un plato nativo americano con maíz y frijoles y una ensalada italiana de frutas. El rasgo común entre esas cinco recetas es que son divertidas, fáciles de preparar, con deliciosas frutas y vegetales buenos para su salud. (Recetas adjuntas).

No importa el tipo de fruta o vegetal que utilice, es importante aprovechar las muchas celebraciones en la época festiva para hallar maneras agradables de honrar las diferentes culturas comiendo alimentos saludables. Y se puede comenzar con poco. Si celebra Hanukah agregue una cucharada extra de compota de manzanas. Si ofrece una reunión para invitar cocteles, prepare un ponche con jugo de frutas al 100 por ciento. Los platos con vegetales tienen siempre un gran éxito, y este año trate de hacer una crema con frijoles y hierbas. Y no se limite a servir pan --dele vida con tomates frescos o secados al sol.

La familia y los invitados han de apreciar los esfuerzos para hacer de la festividad algo delicioso y saludable. Después de todo casi 40 por ciento de los norteamericanos comprenden la importancia de comer cada día por lo menos cinco porciones de frutas y vegetales para beneficio de su propia salud, pero son pocos los que en realidad pueden cumplir esa meta, especialmente porque no preparan sus propias comidas.

Recuerde que cinco es la cantidad mínima de porciones diarias de frutas y alimentos que las personas deben comer para tener una mejor salud. La mayor parte de las personas se beneficiaría con hasta nueve porciones diarias. Aproveche la temporada festiva para probar una variedad de los nuevos platos que celebran las muchas culturas de Estados Unidos con una variedad de frutas y vegetales. El resultado será una deliciosa y nutritiva variedad de platos con frutas y vegetales que usted puede incorporar a las festividades durante la temporada y en su dieta del año redondo.

Para más informes sobre nutrición y el cáncer, los consumidores pueden llamar al Servicio de Información sobre Cáncer, del NCI, al teléfono 1-800-4-CANCER, o visitar la página electrónica en www.5aday.gov. El sitio del NCI en la web también tiene recetas de fácil y rápida preparación en la casa en la base de datos llamada "Hágase Usted un Sabor". Se adjuntan algunos ejemplos de esas recetas.

###