

La Cosecha del Mes



Red para una California Saludable

El **elote** es el vegetal de La Cosecha del Mes



La Salud y el Éxito en el Aprendizaje Van Mano a Mano

Los estudios demuestran que los niños que comen en familia tienden a comer más frutas y vegetales que los niños que comen solos. Una de las mejores maneras de animar a que los niños coman frutas y vegetales es comer con ellos. Anime a que su hijo pruebe nuevas frutas y vegetales. La Cosecha del Mes invita a que los estudiantes prueben nuevas frutas y vegetales y proporciona ideas para preparar recetas saludables para su familia y sus amistades.

Consejos Saludables

- Escoja elotes que se vean frescos, de hojas verdes y granos gordos y brillosos.
- Evite comprar elotes con partes podridas o granos secos.
- Almacene los elotes frescos en un lugar fresco o en el refrigerador hasta por tres días.
- Guarde una bolsa de elote en el congelador para usar en comidas de último minuto.
- Cuando compre elote enlatado, busque las variedades bajas en sodio.

Ideas Saludables de Preparación

- Agregue elote a sus ensaladas favoritas usando elote fresco, congelado o enlatado.
- Rellene pan de pita integral con elote y frijoles negros para un almuerzo saludable.
- Para variar, esparza granos de elote sobre una pizza.
- Agregue elote congelado o enlatado a su sopa o guiso favorito.

ENSALADA DE ELOTE CON CHILES VERDES

Rinde 4 porciones. $\frac{3}{4}$ taza por porción.
Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes:

- 2 tazas de granos de elote, descongelados (ó 2 tazas de elote enlatado, escurrido)
 - 1 lata (10 onzas) de tomate en cubitos con chiles verdes, escurridos
 - 2 cucharadas de cilantro fresco picado ó $\frac{1}{2}$ cucharadita de cilantro seco
 - $\frac{1}{3}$ taza de cebolla verde rebanada (opcional)
 - $\frac{1}{2}$ cucharada de aceite vegetal
 - 1 cucharada de jugo de limón
1. Mezcle todos los ingredientes en un tazón mediano y sirva.

Información nutricional por porción:

Calorías 94, Carbohidratos 19 g, Fibra Dietética 3 g, Proteínas 3 g, Grasa Total 2 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 94 mg

Adaptación: *Recetas Para Cada Día, Red para una California Saludable, 2007.*

Para más recetas, visite:
www.campeonesdelcambio.net

¡En Sus Marcas, Listos...!

- **En el hogar:** Apague el televisor y prenda el radio para bailar con su hijo al ritmo de su música favorita.
- **En el trabajo:** Camine con una compañera alrededor de donde trabaja.
- **En la escuela:** Camine, corra o monte a bicicleta yendo y viniendo a la escuela con su hijo.
- **Con la familia:** Vayan a un parque local y jueguen a las carreras!

Para más ideas, visite:*
www.cdc.gov/physicalactivity

Información Nutricional

Porción: $\frac{1}{2}$ taza de elote (82g)	
Calorías 89	Calorías de Grasa 9
% Valor Diario	
Grasas 1g	2%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 0mg	0%
Carbohidratos 21g	7%
Fibra Dietética 2g	9%
Azúcares 3g	
Proteína 3g	
Vitamina A 4%	Calcio 0%
Vitamina C 9%	Hierro 3%

¿Cuánto Necesito?

- Una $\frac{1}{2}$ taza de elote es alrededor de una mazorca pequeña de maíz o un puñado lleno de granos de elote.
- Una $\frac{1}{2}$ taza de elote es una buena fuente de folato y tiamina.
- La tiamina también se conoce como la vitamina B₁ y ayuda a su cuerpo a usar energía.

La cantidad de frutas y vegetales que requiere depende de su edad, sexo y nivel de actividad física. Todo elote fresco, congelado, enlatado y seco cuenta hacia la cantidad recomendada diaria. Dé un buen ejemplo a su hijo comiendo frutas y vegetales.

Recomendación Diaria de Frutas y Vegetales**

	Niños, Edad de 5-12	Adolescentes y Adultos, Edad de 13 en adelante
Hombres	2½ - 5 tazas por día	4½ - 6½ tazas por día
Mujeres	2½ - 5 tazas por día	3½ - 5 tazas por día

**Si es activo, coma el número más alto de tazas por día. Visite www.mipiramide.gov para aprender más.

¿Qué Está en Temporada?

El elote que se cosecha en California está en su punto durante el verano. Las variedades congeladas y enlatadas están disponibles durante todo el año.

Pruebe estas otras fuentes excelentes de tiamina: frijoles (negros, blancos, pintos, soya), cereales enriquecidos para el desayuno, pasta, arroz, habas y productos de grano integral.

* Los sitios Web sólo disponibles en inglés.