

# La Cosecha del Mes



Red para una California Saludable

La verdura de La Cosecha del Mes es

el **betabel**



## La Salud y el Éxito en el Aprendizaje van Mano a Mano

Usted puede enseñar a sus hijos a elegir opciones saludables. Los estudiantes deben usar en su vida diaria lo que aprenden en la escuela. Sirva alimentos saludables con una variedad de frutas y verduras coloridas. Reserve tiempo cada día para que su familia se mantenga activa. La Cosecha del Mes puede ayudarle a usted y sus hijos a estar saludables y más activos — para toda la vida.

## ¡En sus Marcas, Listos...!

- **En el hogar:** Reserve 10 minutos en la mañana y en la noche para hacer los quehaceres de la casa (barrer, trapear y limpiar). Después reserve 20 minutos para divertirse.
- **Con la familia:** Enséñele a sus hijos algunos de sus juegos favoritos – *El Patio de mi casa*, *Escondidas*, avión y hula-hula.

Para más ideas, visite:†  
[www.shapeup.org](http://www.shapeup.org)

## Ideas Saludables de Preparación

- Hornee los betabeles con cáscara a 375 grados durante unos 40 minutos.
- Agregue rebanadas de betabel, fresco o de lata, a la ensalada de espinacas.
- Sofría las hojas de betabel con cebolla y ajo picados y tendrá un platillo de acompañamiento saludable.

## ENSALADA DE MANDARINA Y BETABEL

Rinde 4 porciones. 1 taza por porción.

Tiempo de preparación: 10 minutos

### Ingredientes:

- 2 tazas de betabel enlatado, sin el líquido
  - 1 taza de mandarinas (enlatadas en jugo 100% natural)
  - 1 taza de grosellas o de pasas
1. Escorra las mandarinas y conserve  $\frac{1}{4}$  taza del jugo.
  2. En un tazón, combine los betabeles, mandarinas, grosellas y el  $\frac{1}{4}$  taza del jugo que apartó. Mezcle bien.
  3. Sirva inmediatamente o sirva frío.

### Información nutricional por porción:

Calorías 92, Carbohidratos 24 g, Fibra Dietética 2 g, Proteína 2 g, Grasa Total 0 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 80 mg

Adaptación: Hawthorne School District, Red para una California Saludable, 2009.

Para más recetas, visite:  
[www.campeonesdelcambio.net](http://www.campeonesdelcambio.net)

## Consejos Saludables

- Busque betabeles lisos, firmes y redondeados que no tengan cortes ni mallugaduras.
- Cuando pueda, escoja betabeles frescos que aun tengan los tallos verdes. Las hojas deben verse sanas y no marchitas.
- Mantenga los betabeles en el refrigerador hasta por dos semanas. Cocine los tallos en uno o dos días.

Para más información, visite:†  
[www.fruitsandveggiesmatter.gov/month/root\\_vegetables.html](http://www.fruitsandveggiesmatter.gov/month/root_vegetables.html)

## Información Nutricional

Porción:  $\frac{1}{2}$  taza de betabeles cocinados, rebanados (85g)

Calorías 37 Calorías de Grasa 1

	% Valor Diario
Grasas 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 65mg	3%
Carbohidratos 8g	3%
Fibra Dietética 2g	7%
Azúcares 7g	
Proteínas 1g	
Vitamina A 1%	Calcio 1%
Vitamina C 5%	Hierro 4%

## ¿Cuánto Necesito?

- Una  $\frac{1}{2}$  taza de betabel es una buena fuente de folato y manganeso.
- Una  $\frac{1}{2}$  taza de hojas de betabel cocinadas es una fuente excelente de vitamina K, vitamina A y vitamina C. También es una buena fuente de riboflavina la cual es importante para producir glóbulos rojos saludables.

La cantidad de fruta y verdura que necesita depende de su edad, sexo y nivel de actividad física. Coma alimentos saludables y balanceados con una variedad de frutas y verduras. Esto le ayudará a obtener todas las vitaminas y minerales que necesita de los alimentos que come.

## Recomendación Diaria de Frutas y Verduras\*

	Niños, Edad de 5-12	Adolescentes y adultos, Edad de 13 en adelante
<b>Hombres</b>	2½ - 5 tazas por día	4½ - 6½ tazas por día
<b>Mujeres</b>	2½ - 5 tazas por día	3½ - 5 tazas por día

\*Si es activo, coma el número más alto tazas por día. Visite [www.mipiramide.gov](http://www.mipiramide.gov) para aprender más.

## ¿Qué Está en Temporada?

Los betabeles cosechados en California están disponibles todo el año. Los podemos encontrar frescos y enlatados. Las variedades cultivadas en California pueden ser más frescas y costar menos que las variedades de otros estados o países.

†Sitio web sólo disponible en inglés.