

# La Cosecha del Mes



Red para una California Saludable

La verdura de *La Cosecha del Mes* son los **ejotes**



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

Ayude a preparar a su hijo haciendo actividad física y comiendo comida saludable. Con *La Cosecha del Mes*, su familia podrá aprender cómo comer más frutas y verduras y estar activa cada día.

## Consejos Saludables

- Escoja ejotes de color verde brillante. Asegúrese de que los ejotes estén llenitos, con una textura firme y que no estén dañados ni podridos.
- Coloque los ejotes en una bolsa de plástico con agujeritos. Almacene la bolsa en el refrigerador hasta por cinco días.
- Lave y corte los dos extremos de los ejotes antes de cocinarlos.

## Ideas Saludables de Preparación

- Agregue ejotes crudos tiernos a la ensalada.
- Rocíe jugo de limón y otras especias sobre los ejotes cocidos al vapor.
- Sofría ejotes congelados con un poco de aceite y almendras rebanadas.
- Tenga ejotes lavados y cortados en el refrigerador como bocadillo rápido y saludable.
- ¡Los ejotes son nutritivos en todas sus formas! — frescos, enlatados o congelados. (Consejo: Busque variedades enlatadas bajas en sodio.)

## EJOTES AL ESTILO CRIOLLO

Rinde 8 porciones. 1 taza por porción.  
Tiempo de preparación: 25 minutos

### Ingredientes:

- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 dientes de ajo picados
- 1 paquete (16 onzas) de ejotes congelados cortados
- 1 taza de pimiento rojo picado
- 1 taza de tomates picados
- ½ taza de apio picado
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta cayena

1. Caliente el aceite en un sartén grande a fuego lento.
2. Sofría el ajo en el aceite por 1 minuto.
3. Agregue los ejotes y el pimiento, suba el fuego a medio y cocine de 5 a 7 minutos.
4. Agregue el resto de los ingredientes y cocine de 5 a 7 minutos más. Sirva caliente.

### Información nutricional por porción:

Calorías 35, Carbohidratos 6 g, Fibra Dietética 2 g, Proteínas 1 g, Grasas 1 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 159 mg

Adaptada de: *Souful Recipes: Building Healthy Traditions*, Red para una California Saludable, 2008.

## ¡En sus Marcas...Listos!

- Después de cenar, salga con su familia a jugar un partido de fútbol o a los encantados.
- Antes de ir a la cama hagan ejercicios de estiramiento. Esto puede ayudar a su hijo a relajarse.

Para más ideas, visite:

[www.campeonesdelcambio.net](http://www.campeonesdelcambio.net)

## Nutrition Facts/Datos de Nutrición

Serving Size/Tamaño de Porción:

½ cup fresh green beans/

½ taza de ejotes frescos (50g)

Calories/Calorías 16

Calories from Fat/Calorías de Grasa 0

	% Daily Value/% Valor Diario
<b>Total Fat/Grasas</b> 0g	<b>0%</b>
Saturated Fat/Grasa Saturada 0g	<b>0%</b>
Trans Fat/Grasa Trans 0g	
<b>Cholesterol/Colesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium/Sodio</b> 3mg	<b>0%</b>
<b>Total Carbohydrate/Carbohidratos</b> 3g	<b>1%</b>
Dietary Fiber/Fibra Dietética 1g	<b>6%</b>
Sugars/Azúcares 2g	
<b>Protein/Proteínas</b> 1g	
Vitamin A/Vitamina A 7%	Calcium/Calcio 2%
Vitamin C/Vitamina C 10%	Iron/Hierro 3%

## ¿Cuánto Necesito?

- Una ½ taza de ejotes equivale a 10 ejotes medianos.
- Una ½ taza de ejotes es una fuente buena de vitamina C y vitamina K.
- Los ejotes también tienen fibra. La fibra le ayuda a sentirse lleno, mantiene normales los niveles de azúcar en la sangre y le ayuda a evitar el estreñimiento.
- Ejemplos de fuentes\* buenas o excelentes de fibra son los aguacates, frijoles, bayas, verduras de hoja cocidas, higos, kiwis, chícharos, frijol de soya y panes y cereales integrales.

La cantidad de frutas y verduras que necesita cada persona depende de su edad, sexo y nivel de actividad física. Recuerde que todas las formas cuentan para la cantidad recomendada – frescas, congeladas, enlatadas, secas y en jugo 100% natural. Trate de servir al menos una fruta o verdura a su hijo en cada comida o bocadillo.

\*Las fuentes excelentes aportan al menos el 20% del Valor Diario (DV). Las fuentes buenas aportan 10-19% DV.

## Recomendación Diaria de Frutas y Verduras\*\*

	Niños, de 5 a 12 años	Adolescentes y adultos, de 13 años 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 de tazas por día. Visite [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov) para aprender más.†

†Sitio web sólo disponible en inglés.



Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Para consejos saludables, visite [www.campeonesdelcambio.net](http://www.campeonesdelcambio.net). © Departamento de Salud Pública de California 2011.

