

La Cosecha del Mes



Red para una California Saludable

La verdura de La Cosecha del Mes es el

brócoli



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

Los niños que comen alimentos escolares tienen más posibilidades de obtener las cantidades diarias recomendadas de frutas y verduras que los que no los comen.

Comer la cantidad recomendada puede ayudar a que su hijo se mantenga sano y aprenda mejor en la escuela. *La Cosecha del Mes* ayuda a su familia a aprender sobre la importancia de comer más frutas y verduras y estar activa cada día.

Ideas Saludables de Preparación

- Corte brócoli crudo en cubitos y agréguelo a la ensalada.
- Exprima limón o espolvoree queso parmesano bajo en grasa sobre brócoli al vapor para agregar sabor.
- Para un bocadillo saludable, corte el brócoli crudo en trocitos y sirva con un aderezo sin grasa.
- Agregue brócoli y otras verduras a las sopas, pastas, huevos y guisos.
- Lleve a su hijo a la tienda de comestibles y pídale que le ayude a elegir las frutas y verduras para la comida y bocadillos.
- Empaque fruta seca o fruta o verdura rebanada para el almuerzo de su hijo.

Consejos Saludables

- Busque brócoli con tallo firme y racimos abundantes y compactos de color verde oscuro.
- Guarde el brócoli en una bolsa de plástico abierta en el refrigerador hasta por cinco días.
- Cocine el brócoli al vapor, en microondas o sofríalo. Al hervir el brócoli se pierden algunas de las vitaminas y minerales.

ENSALADA ASIÁTICA DE POLLO

Rinde 4 porciones. 1 taza por porción.
Tiempo de preparación: 20 minutos

Ingredientes:

- 3 pechugas de pollo sin hueso ni piel, cocidas y frías
 - 3 cebollas verdes, rebanadas
 - 1½ tazas de racimos de brócoli
 - 2 zanahorias medianas, peladas y cortadas en tiritas
 - 1 pimiento rojo, cortado en tiritas
 - 2 tazas de repollo cortado en tiritas
 - ½ taza de aderezo Asiático libre de grasa o aderezo de sésamo
 - ¼ taza de jugo de naranja 100% natural
 - ¼ taza de cilantro fresco, picado
1. Corte la pechuga de pollo en tiritas y colóquelas en un tazón mediano con la cebolla, el brócoli, la zanahoria, el pimiento y el repollo.
 2. En un tazón pequeño, mezcle el aderezo con el jugo. Agréguelo a la ensalada y mezcle bien.
 3. Incorpore el cilantro. Sirva frío o a temperatura ambiente.

Información nutricional por porción:

Calorías 184, Carbohidratos 13 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 22 g, Grasa Total 5 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 55 mg, Sodio 456 mg

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

¡En sus Marcas...Listos!

- Haga por lo menos 60 minutos de actividad física todos los días para mantener su corazón saludable.
- Comience una rutina semanal de caminata con sus hijos, vecinos y amigos de sus hijos.

Para llevar un registro de su actividad física, visite†:

www.mypyramidtracker.gov

†Sito web sólo disponible en inglés.

Información Nutricional

Porción: ½ taza de brócoli fresco, picado (44g)	
Calorías 15	Calorías de Grasa 0
% Valor Diario	
Grasas 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 21mg	1%
Carbohidratos 3g	1%
Fibra Dietética 1g	4%
Azúcares 1g	
Proteínas 1g	
Vitamina A 5%	Calcio 2%
Vitamina C 65%	Iron 2%

¿Cuánto Necesito?

- Una ½ taza de brócoli equivale aproximadamente a un puñado.
- Una ½ taza de brócoli cocinado es una fuente excelente de vitamina A, vitamina C, vitamina K y folato.
- El folato es una vitamina soluble en agua que ayuda a producir glóbulos rojos saludables en el cuerpo. También puede ayudar a proteger contra enfermedades del corazón.
- Las mujeres embarazadas necesitan folato en sus dietas para prevenir algunos defectos de nacimiento.
- El folato proviene de las verduras de hoja como la espinaca y el brócoli, algunas frutas (naranjas), frijoles e hígado.

La cantidad de frutas y verduras que necesita depende de su edad, sexo y nivel de actividad física. Es importante comer una variedad de frutas y verduras de diferentes colores para obtener todos los nutrientes que su cuerpo necesita. Descubra cuánto necesita cada persona de su familia.

Recomendación Diaria de Frutas y Verduras*

	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.