

La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

Los **vegetales de hoja cocinados** son el vegetal de *La Cosecha del Mes*



HOJAS DE BERZA



ACELGA

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

Los alimentos escolares pueden aportar a los estudiantes los nutrientes que necesitan para crecer fuertes y sanos. Estudios demuestran que los estudiantes sanos aprenden mejor. Ayude a que su hijo sea más saludable y le vaya mejor en la escuela inscribiéndolo al programa de alimentos escolares. *La Cosecha del Mes* invita a los estudiantes a elegir opciones de alimentos saludables y a mantenerse físicamente activos todos los días.

Consejos Saludables

- Escoja vegetales de hoja frescos.
- Evite los vegetales de hoja con hojas manchadas o marchitas.
- Almacénelos en bolsas de plástico en el refrigerador entre dos y cinco días.
- Lave los vegetales antes de usarlos.
- Corte los tallos de los vegetales de hoja justo antes de cocinarlos.
- **Consejo útil:** Dos tazas de vegetales de hoja crudos equivalen aproximadamente a 1/2 taza de vegetales de hoja cocinados.

Para más información, visite:*

www.leafy-greens.org

Ideas Saludables de Preparación

- Sofría las hojas de berza con ajo, cebolla, tomate y aceite de oliva.
- Hierva a fuego lento los vegetales de hoja en consomé de pollo bajo en sodio hasta que queden tiernos.
- Sofría el repollo chino (*bok choy*) con zanahorias, elote y pimientos rojos para obtener un colorido platillo de acompañamiento.

VEGETALES SABROSOS

Rinde 6 porciones. 1 taza por porción.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes:

- 3 tazas de agua
- 1/4 libra de pechuga de pavo sin piel
- 1/4 taza de cebolla picada
- 2 dientes de ajo, molidos
- 1/4 cucharadita de pimienta de cayena
- 1/4 cucharadita de clavo molido
- 1/2 cucharadita de tomillo seco
- 1 cebolla verde, picada
- 1 cucharadita de jengibre molido
- 2 libras de vegetales (mezcla de hojas de berza, col rizada, hojas de nabo y hojas de mostaza)

1. Ponga a hervir en una cacerola todos los ingredientes excepto los vegetales.
2. Lave los vegetales y retire los tallos.
3. Rebane los vegetales en trocitos.
4. Agregue los vegetales al caldo. Cocine de 20 a 30 minutos hasta que queden tiernos. Sirva caliente.

Información Nutricional por Porción:

Calorías 69, Carbohidratos 10 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 7 g, Grasa Total 1 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 9 mg, Sodio 267 mg

Adaptación: *Souful Recipes: Building Healthy Traditions, Red para una California Saludable, 2009.*

Para más recetas, visite: www.campeonesdelcambio.net

¡En sus Marcas, Listos...!

- **En el hogar:** Despierte bailando al ritmo de la música del despertador.
- **Con la familia:** Camine en su vecindario— a la escuela, parque, iglesia, mercado sobre ruedas o mercado.

Información Nutricional

Porción: 1/2 taza de acelga cocinada (88g)	
Calorías 18	Calorías de Grasa 0
% Valor Diario	
Grasas 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 157mg	7%
Carbohidratos 4g	1%
Fibra Dietética 2g	7%
Azúcares 1g	
Proteína 2g	
Vitamina A 107%	Calcio 5%
Vitamina C 26%	Hierro 11%

¿Cuánto Necesito?

- Una 1/2 taza de vegetales de hoja equivale aproximadamente a un puñado.
- La mayoría de los vegetales de hoja son una fuente excelente de vitamina A, vitamina C y vitamina K.
- También tienen calcio, un mineral que ayuda al desarrollo de huesos fuertes y dientes sanos.

La cantidad de frutas y vegetales que necesita depende de su edad, sexo y nivel de actividad física.

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?

Los vegetales de hoja cosechados en California están disponibles todo el año.

Pruebe estas variedades que se cosechan en California: repollo chino (*bok choy*), hojas de berza, col rizada, colirrábano, hojas de mostaza, espinaca, acelga y hojas de nabo.

* Los sitios Web sólo disponibles en inglés.