

Michigan Harvest of the Month



Michigan Nutrition Network at™
Michigan Fitness Foundation

Los vegetales destacados de la Cosecha del mes de Michigan™ son



La salud y el éxito en el aprendizaje van de la mano

Haga más cosas. Mire menos. Los estudios demuestran que los estudiantes que miran menos televisión y hacen más actividad física tienen mejores resultados en pruebas académicas. La Cosecha del mes de Michigan™ puede ayudar a su familia a comer más frutas y vegetales y estar físicamente activos todos los días.

Ideas para porciones saludables

- Haga una "ensalada arco iris de coles" al usar una mezcla de coles rojas y verdes (ver receta).
- Hierva o caliente con agua las coles para usarlas en guisos, sopas y cacerolas.
- Provea frutas y vegetales crudos y crujientes como bocadillos para sus niños.
- Busque un mercado de granjeros en su área para encontrar frutas y vegetales a bajo costo.

Para obtener más ideas, visite:
www.fruitsandveggiesmatter.gov

Consejos para vegetales y frutas

- Elija cabezas de coles firmes que se sientan pesadas y que están firmemente apretadas.
- Almacene las coles enteras o cortadas en bolsas plásticas selladas en el refrigerador. Úselas dentro de una misma semana.
- Antes de usar, enjuague las coles completamente y quite las hojas exteriores más rudas. Corte a la mitad y recorte el centro

ENSALADA ARCOIRIS DE COLES

Para hacer 12 porciones.

½ taza por porción.

Tiempo de preparación: 15 minutos

Ingredientes:

- 2 tazas de coles rojas finamente cortadas
- 2 tazas de coles verdes finamente cortadas
- ½ taza de pimienta rojo o amarillo trozado
- ½ taza de zanahorias ralladas
- ½ taza de cebolla roja picada
- ½ taza de mayonesa libre de grasas
- 1 cucharada de vinagre de vino
- ¼ cucharada de semillas de apio (opcional)
- ½ taza queso cheddar sin grasa, en cubos

1. En un bol grande, mezclar los vegetales.
2. En un bol pequeño, mezclar mayonesa, vinagre y semillas de apio para hacer la vinagreta.
3. Tirar la vinagreta sobre los vegetales en el bol grande. Sacudir hasta que todo esté bien cubierto.
4. Agregar el queso y servir bien frío

Información de nutrición por porción:

Calorías 30, carbohidrato 4 g, fibra dietética 1 g, proteína 2 g, grasa total 1 g, grasas saturadas 0 g, grasas trans 0 g, colesterol 2 mg, sodio 145 mg

Adaptado de: *Recetas con alma: construyendo tradiciones saludables, red para una California saludable*, 2008.



¡Hagamos algo físico!

- Reduzca su tiempo de uso de pantalla* y agregue tiempo de actividad física. Esto lo ayudará a preparar a su hijo para pruebas de actividad física primaveral.
- Cree calendarios de actividades para usted y su familia. Puede crear sus calendarios en línea en www.bam.gov.
- Incluya actividades bajo techo y al aire libre en su calendario (tales como bailar, hacer sentadillas, caminar/trotar, saltar la soga y jugar al básquet y al fútbol).

*La Academia Americana de Pediatría recomienda no más de dos horas de programación de calidad por día.

Información nutricional

Tamaño de porción: ½ taza de col verde, cortada en julianas (35g)

Calorías 9 Calorías de grasas 0

	% Valor diario
Grasa total	0%
Grasas saturadas 0g	0%
Grasas trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 6mg	0%
Total de carbohidratos 2g	1%
Fibra dietética 1g	4%
Azúcares 1g	
Proteína 1g	
Vitamina A 1%	Calcio 1%
Vitamina C 21%	Hierro 1%

¿Cuánto necesito?

- ½ taza de coles es alrededor de una taza llena.
- ½ taza de coles frescas o cocidas son una excelente fuente de vitamina C y vitamina K.
- ½ taza de coles cocidas también proveen fibra y ácido fólico.
- Las coles son vegetales crucíferos que son ricos en fitoquímicos, los cuales ayudan a fortalecer el sistema inmune y ayudan a bajar el riesgo de enfermedades coronarias y ciertos tipos de cáncer.

La cantidad de frutas y vegetales que cada persona necesita depende de su edad, sexo y nivel de actividad física. Conozca cuánto necesita cada persona en su familia. Luego, haga un plan para agregar una variedad de frutas y vegetales coloridos a sus comidas y bocadillos para ayudar a su familia alcanzar sus objetivos.

Cantidad diaria recomendada de frutas y vegetales*

	Niños, de edades 5-12	Adolescentes y adultos, de edades 13 y más
Hombres	2½-5 tazas por día	4½-6½ tazas por día
Mujeres	2½-5 tazas por día	3½-5 tazas por día

*Si usted es una persona activa, coma la mayor cantidad de tazas por día. Visite www.choosemyplate.gov para obtener más información.

