

Michigan Harvest of the Month



Michigan Nutrition Network at™

Michigan Fitness Foundation

El vegetal destacado de la Cosecha del mes de Michigan™ es

pepino



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

¿Quiere tener más energía para usted y su familia? Comience eligiendo comidas y bebidas saludables. El agua es un nutriente vital que ayuda a mantener su cuerpo en una temperatura normal. El agua ayuda también a que usted mantenga sus articulaciones moviéndose sin problemas. Los estudiantes que están hidratados y saludables tienen más energía y pueden concentrarse mejor en la escuela. Use frutas y vegetales de la Cosecha del mes de Michigan™ en comidas y bocadillos para ayudar a que sus hijos cubran sus necesidades diarias.

Consejos para vegetales y frutas

- Busque diferentes variedades de pepinos como manzana, limón, japonés, persa o inglés.
- Elija pepinos sólidos con cascaras suaves. Evite pepinos con extremos debilitados o manchas.
- Almacene sus pepinos en un lugar seco y fresco por hasta una semana. O bien, manténgalos en el refrigerador por hasta cinco días en una bolsa plástica.
- **Consejo útil:** los pepinos más gruesos tienen más semillas.

Ideas para porciones saludables

- Coma un pepino fresco y crujiente para obtener un bocadillo que quite la sed.
- Agregue pepinos en rodajas a su ensalada o sándwich para lograr un toque adicional crujiente.
- Haga un sándwich de pepinos y tomates en pan pita.
- Mezcle pepinos en rodajas en vinagre, agua, sal y pimienta para obtener un plato suplementario.
- Sirva pepinos en rodajas con una crema de yogurt bajo en grasas para obtener un bocadillo saludable.

ROLLS DE TORTILLA Y VEGETALES

Para cuatro porciones.

1 roll de tortilla por porción.

Tiempo de preparación: 20 minutos

Ingredientes:

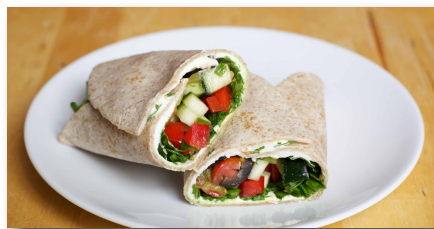
- 4 tortillas de maíz (7 pulgadas de diámetro)
- 8 cucharadas (½ taza) de queso crema sin grasa
- 2 tazas de lechuga romana cortada o espinaca fresca cortada
- 1 taza de tomates trozados
- ½ taza de pimienta trozado (cualquier color)
- ½ taza de pepino trozado
- ¼ taza de chiles verdes en lata cortados
- ¼ taza de aceitunas maduras en rodajas, drenadas

1. Unte cada tortilla con dos cucharadas de queso crema.
2. Coloque encima cantidades iguales de vegetales.
3. Enrolle apretadamente para contener el relleno y sirva.

Información de nutrición por porción:

Calorías 128, carbohidrato 20 g, fibra dietética 4 g, proteína 8 g, grasa total 2 g, grasas saturadas 1 g, grasas trans 0 g, colesterol 3 mg, sodio 427 mg

Adaptado de: *Comidas saludables a diario, red para una California saludable*, 2007.



¡Hagamos algo físico!

- **En casa:** arme un jardín para usted y su familia.
- **En el trabajo:** tómese descansos para estirarse. Estire sus músculos durante algunos minutos por cada hora de su trabajo.
- **En la escuela:** aliente a su hijo a que se involucre en el jardín de la escuela.
- **Con la familia:** involucre a todos en la tarea de plantar y desmalezar.

Para ideas de jardinería, visite: www.kidsgardening.org

Información nutricional

Tamaño de porción: ½ taza de pepinos, en rodajas (52g)	
Calorías 8	Calorías de grasas 0
% de valor diario	
Grasa total 0g	0%
Grasas saturadas 0g	0%
Grasas trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 1mg	0%
Total de carbohidratos 2g	1%
Fibra dietética 0g	1%
Azúcares 1g	
Proteína 0g	
Vitamina A 1%	Calcio 1%
Vitamina C 3%	Hierro 1%

¿Cuánto necesito?

- ½ taza de pepinos corresponde a un manojo lleno.
- ½ taza de pepinos es una buena fuente de vitamina K, que ayuda a evitar coágulos.
- Los pepinos tienen un 96% de agua.

La cantidad diaria recomendada de fluidos es de unas ocho tazas por día, o un total de unas 64 onzas. Su cuerpo necesita agua para mantener cada parte de su cuerpo andando. Las frutas y vegetales tienen agua. Comerlas puede significarle las ocho tazas de fluido que usted necesita diariamente. La cantidad de frutas y vegetales que usted necesita dependerán de su edad, sexo y nivel de actividad física.

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, consuma la cantidad más alta de tazas por día. Visite www.choosemyplate.gov para obtener más información.

¿Qué hay en temporada?

Los pepinos de Michigan están disponibles entre julio y septiembre. Compre frutas a nivel local y vegetales en temporada, pueden estar más frescos y costar menos que las variedades enviadas desde otros estados o países.

Pruebe con estas otras grandes fuentes de agua: coles, apio, melones, rábanos, espinaca, frutillas y tomates.