

Michigan Harvest of the Month



Michigan Nutrition Network at™

Michigan Fitness Foundation

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

legumbres secas



PINTO NEGRO GARBANZO

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

Comer una gran variedad de comidas de cada grupo de comidas puede darle a su hijo la nutrición necesaria para estar saludable. Estar en buena salud puede ayudar a su hijo a tener éxito en el salón de clases. Según MyPlate, las legumbres secas son parte de dos grupos de comidas. Son parte del grupo de las proteínas porque son una buena manera de obtener proteínas. También son parte del grupo de vegetales porque tienen muchas vitaminas y fibras. Mezcle las legumbres secas cocidas en la dieta de su familia para obtener variedad y una dosis saludable de nutrición. Cosecha del mes de Michigan™ puede mostrarle cómo comer saludablemente y esta activo.

Consejos para vegetales y frutas

- Busque estas variedades de legumbres: garbanzos, frijoles de cabeza negra, lentejas, habas, blancos, rojos y negros.
- Elija legumbres sueltas y secas que tengan tamaño y color similar.
- Elija legumbres bajas en sodio en lata o congeladas.
- Almacene las legumbres secas en un contenedor bien cerrado en un lugar fresco, seco y oscuro.
- Mantenga una pequeña cantidad de legumbres enlatadas o congeladas a mano para adiciones de último momento a sopas, cacerolas y quesadillas.

Ideas para porciones saludables

Las legumbres cocidas usualmente se cuecen en agua hirviendo. También puede usar legumbres en lata o congeladas.

- Agregue habas o frijoles alubia a sus ensaladas.
- Mezcle lentejas en sus cacerolas favoritas en lugar de carne.
- Agregue frijoles blancos a las sopas para lograr mayor cantidad de proteínas.
- Agregue frijoles negros sobre su pizza para agregar sabor y fibra.
- Haga una crema sabrosa o hummus usando sus legumbres favoritas.

DIP DE GARBANZOS CON VEGETALES FRESCOS

Para cuatro porciones.

2 cucharadas por porción.

Tiempo de cocción: 15 minutos

Ingredientes:

- 1 lata (15 onzas) de garbanzos, colados y enjuagados
- 3 dientes de ajo
- ¼ taza de yogurt bajo en grasa sin sabor
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharada pequeña de aceite de oliva
- ¼ cucharada pequeña de sal
- ¼ cucharada pequeña de paprika
- ¼ cucharada pequeña de pimienta negra molida
- 1 zanahoria mediana, cortada en palillos
- 2 tallos medianos de apio, cortados en barritas
- ½ taza de chauchas

1. Ponga los primeros ocho ingredientes en el recipiente de una licuadora y licúe hasta que se haga una crema suave.
2. Sirva inmediatamente usando zanahorias, apio y chauchas para mojar en la crema.

Información de nutrición por porción:

Calorías 211, carbohidrato 34 g, fibra dietética 8 g, proteína 11 g, Grasa total 4 g, grasas saturadas 1 g, grasas trans 0 g, colesterol 1 mg, sodio 336 mg

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



¡Hagamos algo físico!

- **En casa:** haga carrera en un lugar estático junto a sus hijos durante los comerciales de televisión.
- **En el trabajo:** elija el lugar del estacionamiento que esté más lejos de la puerta. Cada paso adicional cuenta.
- **En la escuela:** aliente a su hijo a saltar la cuerda y hacer ejercicio durante el recreo escolar.
- **Con la familia:** gaga estiramiento antes de ir a la cama. Eso puede ayudarlo a relajarse y dormir mejor.

Para obtener más ideas, visite:

www.bam.gov

Información nutricional

Tamaño de porción: ½ taza de garbanzos cocidos (82g)

Calorías 134 Calorías de grasas 18

	% de valor diario
Grasa total 2g	3%
Grasas saturadas 0g	0%
Grasas trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 6mg	0%
Total de carbohidratos 22g	7%
Fibra dietética 6g	25%
Azúcares 4g	
Proteína 7g	
Vitamina A 0%	Calcio 4%
Vitamina C 2%	Hierro 13%

¿Cuánto necesito?

- ½ taza de legumbres secas corresponde aproximadamente a un manojo lleno. Esto corresponde a alrededor de 1½ tazas de legumbres cocidas.
- ½ taza de la mayoría de las legumbres cocidas son una excelente fuente de fibra y ácido fólico.
- Las legumbres son también una buena fuente de proteínas, hierro y potasio.
- Las proteínas son la parte de la comida que comemos que constituye los huesos, músculos, pelos y piel de nuestros cuerpos.

La cantidad de frutas y vegetales que usted necesita cada día depende de su edad, sexo y nivel de actividad física. El cuadro que figura a continuación lo ayudará a conocer cuánto necesita. Sea un buen ejemplo al dejar que su familia lo vea comer una amplia variedad de frutas y vegetales.

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?

Las legumbres están en temporada todo el año y están disponibles en muchos colores, tamaños y variedades. También están disponibles congeladas.

Pruebe también estas buenas o excelentes fuentes de proteínas provenientes de plantas: nueces, mantequilla de maní, arvejas, semillas de girasol y de soya (como edamame o tofu).