

Michigan Harvest of the Month



Michigan Nutrition Network at
Michigan Fitness Foundation

El producto destacado de la Cosecha del Mes es la

Calabaza



La Salud y el Éxito en el Aprendizaje Van de la Mano

El desayuno puede dar a los niños los nutrientes que necesitan para crecer de forma saludable. Tomar un desayuno saludable también promueve la salud mental. Aliente a su hijo a tomar el desayuno escolar y contribuya para que se encamine hacia la salud y el éxito en el aprendizaje.

Consejos sobre los Productos

- La calabaza pertenece a la familia del zapallo. La calabaza posee cáscara dura, piel no comestible y semillas grandes.
- Elija calabazas que sean firmes, de tamaño pesado, y con piel opaca (sin brillo). La calabaza debe ser dura y sin fisuras ni puntos blandos.
- Guárdela sin cortar en un lugar oscuro, frío y seco. Puede durar hasta tres meses.
- Una vez cortada, la calabaza dura aproximadamente una semana cuando se la envuelve y refrigera.
- Sus variedades incluyen el calabacín, banana, zapallo anco, hubbard, kabocha, zapallo, spaguetti y turbante.

Ideas de Porciones Saludables

- Hornee, hierva, ase, salte o cocine en horno microondas la calabaza. Úsela en guisados, sopas, ensaladas, salsas, panes e incluso tartas.
- Haga diferentes variedades de calabaza para averiguar cuál es la preferida de su familia. Consulte Consejos sobre los Productos para conocer las variedades).
- Las variedades con piel de color amarillo/anaranjado más oscuro son más nutritivas que las de colores más claros. (Pista: el zapallo anco es más nutritivo que la calabaza spaguetti).

CALABAZA RELLENA DE MANZANA CONDIMENTADA

4 porciones.

1 trozo por porción.

Tiempo de cocción: 70 minutos

Ingredientes:

- 1 calabacín grande (aproximadamente 1 libra)
- 1 taza de agua
- 2 cucharaditas de manteca
- 1 manzana grande, sin el centro, pelada y en trozos pequeños
- 1 cucharada sopera de azúcar marrón
- ¼ de cucharadita de canela molida
- ⅛ de cucharadita de clavo en polvo
- ⅛ de cucharadita de nuez moscada

1. Precaliente el horno a 400 F.
2. Corte la calabaza a la mitad y quite las semillas. Ubique la calabaza, corte hacia abajo, en un plato de 13 x 9 pulgadas.
3. Agregue agua y hornee entre 35 y 45 minutos o hasta que esté tierna al pinchar con un tenedor.
4. Mientras la calabaza se hornea, cocine el resto de los ingredientes en una cacerola a fuego medio durante 8 minutos o hasta que la manzana esté crujiente.
5. Corte cada calabaza a la mitad en dos mitades y divida la mezcla de manzana de forma equitativa entre los trozos de calabaza.

Información nutricional por porción:

Calorías 99, Carbohidratos 21 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 1 g, Grasa Total 2 g, Grasa Saturada 1 g, Grasas Trans 0 g, Colesterol 5 mg, Sodio 18 mg

Adaptado de: *Comidas Diarias Saludables, Red para una California Sana, 2007.*



Datos de Nutrición

Tamaño de la Porción: ½ taza de calabacín cocido, en cubos (103g)
Calorías 57 Calorías de Grasa 0

	% del Valor Diario
Grasa Total 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 4mg	0%
Carbohidrato Total 15g	5%
Fibra Dietética 5g	18%
Azúcares 0g	
Proteínas 1g	
Vitamina A 9%	Calcio 5%
Vitamina C 19%	Hierro 5%

¿Cuánto Necesito?

- ½ taza de calabaza cocida es aproximadamente un puñado.
- ½ taza de calabaza, tal como el zapallo anco, hubbard y zapallo, es una excelente fuente de vitamina A.
- ½ taza de calabaza, tal como el zapallo anco, hubbard y zapallo, es una buena fuente de fibra y vitamina C.
- ½ taza de zapallo anco brinda hierro y calcio.
- El hierro es un mineral que ayuda a hacer circular el oxígeno desde los pulmones al resto del cuerpo. También ayuda al cuerpo a combatir infecciones.

La cantidad de frutas y verduras que usted necesita depende de su edad, sexo y nivel de actividad física. Es importante comer una variedad de frutas y verduras coloridas cada día para recibir todos los nutrientes que su cuerpo necesita. Averigüe cuánto necesita cada persona de su familia

Cantidad Diaria Recomendada de Frutas y Verduras*

	Niños, 5 a 12 años	Adolescentes y Adultos, 13 años o más
Varones	2½ a 5 tazas por día	4½ a 6½ tazas por día
Mujeres	2½ a 5 tazas por día	3½ a 5 tazas por día

* Si usted está activo, coma el número más alto de tazas por día. Para más información, visite www.choosemyplate.gov.

¡Hagamos Actividad Física!

- Sea un modelo a seguir. Estudios muestran que los niños que ven a sus padres divertirse y estar activos son más propensos a estar activos durante toda la vida.
- Busque una granja de calabazas local y haga una caminata por sus campos junto a su familia.