

# Michigan Harvest of the Month

Michigan Nutrition Network at  
Michigan Fitness Foundation



La verdura destacada de Michigan Harvest of the Month™ es la **remolacha**



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

Puede ayudar a que su niño aprenda cómo elegir opciones saludables. Los estudiantes necesitan tomar lo que aprenden en la escuela y usarlo en su vida diaria. Sirva comidas saludables con una variedad de frutas y verduras coloridas. Reserve un tiempo cada día para que su familia esté activa. Michigan Harvest of the Month™ puede ayudar a que usted y su niño estén saludables y más activos durante toda la vida.

## ¡Hagamos ejercicios!

- **En el hogar:** Reserve 10 minutos en la mañana y en la noche para hacer los quehaceres (barrer, trapear y limpiar). Luego, reserve 20 minutos para un tiempo de juego divertido.
- **Con la familia:** Enséñele a su niño algunos de sus juegos de niñez favoritos: *Mamá, puedo;* *rescate;* *mundo* y hula-hula.

Para más ideas, visite:  
[www.shapeup.org](http://www.shapeup.org)

## Ideas para porciones saludables

- Cocine las remolachas al vapor y pélelas. Luego añada un poco de condimentos y disfrute.
- Hornee las remolachas con cáscaras a 375 grados durante aproximadamente 40 minutos.
- Añada remolachas frescas en rodajas o enlatadas a las ensaladas de espinaca.
- Saltee las hojas de remolachas con cebolla picada y ajos para una guarnición saludable.

## ENSALADA DE REMOLACHAS Y MANDARINAS

Para 4 porciones. 1 taza por porción.  
Tiempo de preparación: 10 minutos

### Ingredientes:

- 2 tazas de remolachas enlatadas, escurridas y cortadas en tiras
  - 1 taza de mandarinas enlatadas (con jugo 100% natural)
  - 1 taza de pasas
1. Escorra las mandarinas y conserve  $\frac{1}{4}$  de taza del jugo.
  2. En un tazón mezcle las remolachas, las mandarinas, las pasas y  $\frac{1}{4}$  de taza del jugo conservado. Mézclelos bien.
  3. Sirva inmediatamente o refrigerado.

### Información nutricional por porción:

Calorías 92, Carbohidratos 24 g, Fibra dietética 2 g, Proteínas 2 g, Grasa total 0 g, Grasa saturada 0 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 80 mg

Adaptado de: Distrito Escolar de Hawthorne, Red para una California Saludable, 2009.



## Consejos para el producto

- Busque remolachas suaves, duras y redondas, sin cortes ni golpes.
- Cuando sea posible, elija remolachas frescas aún con sus hojas. Las hojas verdes deben verse saludables, no marchitas ni marrones.
- Retire las hojas verdes de las remolachas y guárdelas en bolsas plásticas separadas.
- Conserve las remolachas en el refrigerador hasta por dos semanas. Cocine las hojas verdes en uno a dos días.
- Elija remolachas enlatadas con bajo sodio o sin sal. Consúmalas antes de la fecha de expiración.

Para más información visite:  
[www.fruitsandveggiesmatter.gov/month/root\\_vegetables.html](http://www.fruitsandveggiesmatter.gov/month/root_vegetables.html)

## Información nutricional

Tamaño de la porción: $\frac{1}{2}$ taza de remolachas cocinadas y cortadas en rodajas (85g)	
Calorías 37	Calorías de las grasas 1
% Valor diario	
Grasas totales 0g	0%
Grasa saturada 0g	0%
Grasa trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 65mg	3%
Carbohidratos totales 8g	3%
Fibra dietética 2g	7%
Azúcares 7g	
Proteína 1g	
Vitamina A 1%	Calcio 1%
Vitamina C 5%	Hierro 4%

## ¿Cuánto necesito?

- $\frac{1}{2}$  taza de remolachas cocinadas o crudas es una buena fuente de folato y manganeso.
- $\frac{1}{2}$  taza de hojas verdes de remolacha cocinadas es una excelente fuente de vitamina K, vitamina A y vitamina C. También es una buena fuente de riboflavina.
- La riboflavina también se denomina vitamina B2. Es importante para la producción de glóbulos rojos saludables.

La cantidad de frutas y verduras que necesita depende de su edad, género y nivel de actividad física. Coma comidas saludables y equilibradas con una variedad de frutas y verduras coloridas cada día. Esto le ayudará a conseguir todas las vitaminas y minerales que necesita de los alimentos que come. Además, fíjese como meta estar activo cada día.

## Cantidades diarias recomendadas de frutas y verduras\*

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

\*Si usted es una persona activa, coma el mayor número de tazas por día. Para más información visite <http://www.choosemyplate.gov/>.

## ¿Qué hay de temporada?

Las remolachas cultivadas en Michigan están disponibles frescas desde mediados de verano hasta fines de octubre y pueden encontrarse en los mercados de agricultores o tiendas locales. Las remolachas enlatadas o congeladas proporcionan los mismos nutrientes que las remolachas frescas cuando éstas no están disponibles.

Pruebe estas otras fuentes de riboflavina: almendras, hojas de remolachas cocinadas, huevos, cereales fortificados y leche baja en grasa.