

# Michigan Harvest of the Month



Michigan Nutrition Network at™

Michigan Fitness Foundation

La fruta destacada de la Cosecha del Mes es la

## verdura cocida



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

Las comidas escolares pueden dar a los estudiantes la nutrición que necesitan para crecer fuertes y saludables. Estudios muestran que los estudiantes que están saludables aprenden mejor. Ayude a su hijo a estar saludable y rendir mejor en la escuela haciendo la inscripción en un programa de comidas escolares. La *Cosecha del Mes* alienta a los estudiantes a tomar decisiones saludables sobre las comidas y a estar físicamente activos cada día.

### ¿Qué Hay en la Estación?

En Michigan, las verduras se cultivan y cosechan entre abril y octubre. Con frecuencia, comprar verduras cosechadas localmente costará menos que otros tipos de verduras traídas de otros estados o países, y su sabor también será más fresco.

### Ideas de Porciones Saludables

- Cocine col silvestre, acelga, col china y espinaca si desea un sabor medio o más dulce.
- Cocine arúgula, col, brotes de mostaza para un sabor más picante.
- Salte col silvestre con ajo, cebollas, tomates y aceite de oliva.
- Hierva las verduras a fuego lento en caldo de pollo con bajo sodio hasta que estén tiernas y marchitas.
- Revuelva la col china con zanahorias, maíz, y morrones para un acompañamiento colorido.

### AJEDREA

**6 porciones. 1 taza cada una.**  
**Tiempo de cocción: 30 minutos**

#### Ingredientes:

- 3 tazas de agua
- ¼ de libra de pechuga de pavo sin piel
- ¼ de taza de cebolla picada
- 2 dientes de ajo, pisados
- ¼ de cucharadita de pimienta de cayena
- ¼ de cucharadita de clavo en polvo
- ½ cucharadita de tomillo seco
- 1 cebolla verde, picada
- 1 cucharadita de gengibre en polvo
- 2 libras de verdura (mezcla de col silvestre, col, nabos verdes, brotes de mostaza)

1. Coloque todos los ingredientes excepto las verduras en una cacerola grande y haga hervir.
2. Prepare verduras lavando completamente y retirando los tallos.
3. Corte las verduras en trozos de bocado.
4. Agregue verduras al caldo. Cocine entre 20 y 30 minutos hasta que estén tiernas. Sirva caliente.

#### Información nutricional por porción:

Calorías 69, Carbohidratos 10 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 7 g, Grasa Total 1 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 9 mg, Sodio 267 mg

Adaptado de: *Recetas Conmecedoras: Construyendo Tradiciones Saludables, Red para una California Saludable, 2009.*

Para más información, visite: [www.cachampionsforchange.net](http://www.cachampionsforchange.net)



### ¡Hagamos Actividad Física!

- **En el hogar:** Coloque un par de latas de sopa para usar como pesas cerca de la TV. Cada vez que aparezca un comercial, ponga música y bailen juntos. Párese y estire el cuerpo durante este tiempo.
- **En la escuela:** Camine hacia y desde la escuela o a actividades extraescolares.\*
- **Con la familia:** Vaya al paseo y camine por 30 minutos cuando haga demasiado calor para ejercitar al aire libre.

Para más información, visite: [www.getssweaty.com](http://www.getssweaty.com)

### Datos de Nutrición

Tamaño de la Porción: ½ taza de acelga cocinados (88g)	
Calorías 18	Calorías de Grasa 0
% del Valor Diario	
Grasa Total 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 157mg	7%
Carbohidrato Total 4g	1%
Fibra Dietética 2g	7%
Azúcares 1g	
Proteínas 2g	
Vitamina A 107%	Calcio 5%
Vitamina C 26%	Hierro 11%

### ¿Cuánto Necesito?

- ½ taza de verduras cocinadas es aproximadamente el tamaño de un puñado.
- La mayoría de las verduras cocinadas son una excelente fuente de vitamina A, vitamina C y vitamina K.
- También poseen calcio, un mineral que ayuda al cuerpo a desarrollar huesos y dientes fuertes.

La cantidad de frutas y verduras que usted necesita depende de su edad, sexo y nivel de actividad física. Lea el cuadro siguiente para saber 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
<b>Varones</b>	2½ a 5 tazas por día	4½ a 6½ tazas por día
<b>Mujeres</b>	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](http://www.choosemyplate.gov).

### Consejos sobre los Productos

- Elija verduras con hojas enteras y frescas.
- Evite las verduras con hojas marrones, amarillas, con agujeros, marchitas o viscosas.
- Guarde las verduras en una bolsa de plástico en el refrigerador entre dos y cinco días.
- Lave las verduras completamente antes de consumir.
- Corte las raíces de las verduras con hojas inmediatamente antes de cocinar.
- **Consejo Útil:** Dos tazas de verduras crudas es equivalente a aproximadamente ½ taza cocinada.

Para más información, visite: [www.leafy-greens.org](http://www.leafy-greens.org)