

Michigan Harvest of the Month

Michigan Nutrition Network at™
Michigan Fitness Foundation

La verdura destacada de la Cosecha del Mes de Michigan es el

pimiento



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

Comer frutas y verduras y ser físicamente activo son modos sencillos de hacer que su familia sea más saludable. Los hábitos saludables pueden ayudar a los estudiantes a concentrarse y desempeñarse mejor en la escuela. Use *Michigan Harvest of the Month™* para aprender cómo comer más frutas y verduras y ser más activo.

Sugerencias

- Busque pimientos firmes que tengan piel gruesa, brillante y suave con tallos verdes.
- Escoja pimientos dulces con un color sólido: verde, amarillo anaranjado o rojo.
- Escoja pimientos picantes (chili) con un color sólido: rojo, amarillo, naranja, verde, púrpura o marrón.
- Guarde los pimientos enteros en una bolsa plástica sellada en el refrigerador hasta una semana. Envuelva los pimientos cortados en plástico y guárdelos en el refrigerador hasta tres días.
- **Idea útil:** use guantes de goma cuando manipule pimientos picantes. Tenga cuidado de no tocarse ni frotarse nunca los ojos.

Cantidades diarias recomendadas de frutas y verduras*

	Niños de 5-12 años	Adolescentes y adultos de 13 años en adelante
Hombres	2½ - 5 tazas por día	4½ - 6½ tazas por día
Mujeres	2½ - 5 tazas por día	3½ - 5 tazas por día

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

QUESADILLAS DE VERDURA

Rinde 4 porciones. 1 *quesadilla* por persona.

Tiempo de cocción: 15 minutos

Ingredientes:

- Spray de cocina antiadherente
- ½ taza de pimientos verdes picados
- ½ taza de maíz congelado, descongelado
- ½ taza de cebolla verde en rebanadas
- ½ taza de tomate picado
- 2 cucharadas de cilantro picado
- 4 (6 pulgadas) tortillas de harina
- ½ taza de queso rallado bajo en grasas

1. Cubra un sartén mediano con spray de cocina antiadherente. Haga un sofrito de pimientos y maíz a fuego moderado hasta que estén blandos, alrededor de cinco minutos.
2. Agregue cebolla de verdeo y tomates. Cocine hasta que esté caliente, luego agréguele cilantro.
3. Caliente las tortillas en un sartén separado a fuego alto. Coloque cantidades iguales de queso y de sofrito de verduras en cada tortilla. Dóblelas a la mitad y continúe cocinando hasta que el queso se haya derretido. Servir caliente.

Información nutricional por porción:

Calorías 134, carbohidratos 20 g, fibra dietética 2 g, proteínas 7 g, grasas totales 3 g, grasas saturadas 1 g, grasas trans 0 g, colesterol 3 mg, sodio 302 mg.

Adaptado de: *Recetas latinas saludables hechas con amor, Red para una California saludable, 2008.*



¡Haga ejercicio!

- **En casa:** Haga abdominales y flexiones durante los comerciales de la TV.
- **En el trabajo:** Haga una caminata de una milla (alrededor de 25 minutos) durante el almuerzo.
- **Con la familia:** Visite un parque local o estatal y haga una caminata.

Para encontrar un parque en su zona, visite: www.michigan.org/nature-parks/

Información nutricional

Tamaño de la porción: ½ taza de pimiento dulce verde picado (74 g)

Calorías 15 Calorías provenientes de las grasas 1

	% valor diario
Grasas totales 0 g	0%
Grasas saturadas 0 g	0%
Grasas trans 0 g	
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 2 mg	0%
Carbohidratos totales 3 g	1%
Fibra dietética 1 g	5%
Azúcares 2 g	
Proteínas 1 g	
Vitamina A 5%	Calcio 1%
Vitamina C 99%	Hierro 1%

¿Cuánto necesito?

- ½ taza de pimientos picados equivale a un pimiento pequeño.
- ½ taza de pimientos dulces (verdes, amarillos y rojos) es una fuente excelente de vitamina C.
- ½ taza de pimientos rojos dulces es también una buena fuente de vitamina B6, la cual ayuda a su cuerpo a formar células sanguíneas saludables.

La cantidad de frutas y verduras que usted necesita depende de su edad, sexo y nivel de actividad física. Escoja todas las formas de frutas y verduras: frescas, congeladas, enlatadas, secas, y con 100% de jugo. ¡Todas ellas cuentan para su cuota diaria!

Ideas para porciones saludables

- Rebane pimientos dulces crudos y sirva con una salsa baja en grasas como colación.
- Haga una pizza casera y póngale por arriba rebanadas de pimientos, rojos, verdes y amarillos. ¡O use pimientos picantes para bocadillos bien condimentados!
- Utilice pimientos picantes picados para hacer una salsa picante. (Sugerencia: Para que sea menos picante, quite las semillas y las membranas internas.)
- Agregue pimientos dulces picados a las ensaladas o revuélvalos en las sopas y en las salsas para pastas.
- Pruebe una nueva variedad de pimientos cada semana.

¿Qué es de estación?

Los pimientos que crecen en Michigan generalmente están disponibles desde julio hasta octubre, y a veces desde mayo hasta noviembre. Las variedades que crecen localmente es posible que sean más frescas y que cuesten menos que las variedades enviadas desde otros estados o países.

Pruebe estas otras buenas fuentes de vitamina B₆: paltas, bananas y papas.