

La Cosecha del Mes



Red para una California Saludable

La verdura de *La Cosecha del Mes* son las **zanahorias**



La Salud y el Éxito en el Aprendizaje van Mano a Mano

Ayude a su hijo a sacar mejores calificaciones sirviéndole una variedad de frutas y verduras de diferentes colores todos los días. Con *La Cosecha del Mes*, su familia podrá explorar, probar y aprender cómo comer más frutas y verduras y estar activa cada día.

Consejos Saludables

- Las zanahorias siempre están de temporada. Las puede encontrar frescas, congeladas o enlatadas.
- Busque zanahorias lisas, firmes y bien formadas, con un color uniforme.
- Almacene las zanahorias en el refrigerador hasta por dos semanas.
- Busque las variedades congeladas o enlatadas bajas en sodio.

Ideas Saludables de Preparación

- Ralle zanahorias en sus ensaladas y sopas para añadir un sabor dulce y crujiente.
- Deje que su hijo le dé ideas de cómo incluir zanahorias en las comidas familiares.
- Pídale a su hijo que le diga por qué es importante comer frutas y verduras.

PURÉ DE PAPA SUPREMO

Rinde 10 porciones.

$\frac{3}{4}$ de taza equivale a una porción.

Tiempo total de preparación:

55 minutos

Ingredientes:

- 6 papas medianas, peladas y cortadas en cuadritos
- 2 zanahorias grandes, peladas y picadas
- 3 dientes de ajo grandes, finamente picados
- $\frac{1}{2}$ taza de caldo de pollo bajo en sodio
- 1 cucharada de mantequilla

1. Combine las papas y las zanahorias en una olla grande. Llene con agua fría. Deje que hierva y cocine durante 5 minutos.
2. Agregue el ajo y deje hervir a fuego lento hasta que las verduras queden tiernas, unos 35 minutos.
3. Escorra el agua conservando una taza del líquido.
4. Machaque las papas, zanahorias y ajo con un machacador.
5. En un sartén pequeño, caliente el caldo de pollo y la mantequilla a fuego medio hasta que se derrita la mantequilla.
6. Lentamente incorpore la mezcla del caldo de pollo a las papas machacadas.
7. Si es necesario, agregue el líquido que reservó hasta que las papas alcancen la consistencia deseada. Sirva caliente.

Información nutricional por porción:

Calorías 104, Carbohidratos 22 g, Fibra Dietética 2 g, Proteínas 2 g, Grasas 1 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 3 mg, Sodio 51 mg

Adaptada de: *Soulful Recipes: Building Healthy Traditions*, Red para una California Saludable, 2008.

¡En sus Marcas...Listos!

- Hacer actividad física todos los días puede ayudar a su hijo a mejorar su concentración y desempeño en los exámenes.
- Lleve a su hijo al parque para jugar al aire libre.

Para más ideas, visite:

www.campeonesdelcambio.net

Información Nutricional

Porción: $\frac{1}{2}$ taza de zanahorias rebanadas (61g)	
Calorías 25	Calorías de Grasa 0
% del Valor Diario	
Grasas 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 45mg	2%
Carbohidratos 6g	2%
Fibra Dietética 2g	7%
Azúcares 3g	
Proteínas 1g	
Vitamina A 204%	Calcio 2%
Vitamina C 6%	Hierro 1%

¿Cuánto Necesito?

- Una $\frac{1}{2}$ media taza de zanahorias rebanadas equivale a una zanahoria mediana o cuatro zanahorias miniatura.
- Una $\frac{1}{2}$ media taza de zanahorias (frescas o cocinadas) es una fuente excelente de vitamina A.
- La vitamina A es importante porque es buena para la vista y la piel. También ayuda al cuerpo a combatir infecciones.
- Las zanahorias congeladas, enlatadas y cocinadas son tan nutritivas como las frescas.

La cantidad de frutas y verduras que necesita cada persona depende de su edad, sexo y nivel de actividad física. Descubra cuánto necesita cada persona de su familia. Ayude a su familia a comer la cantidad recomendada sirviendo una variedad de frutas y verduras de diferentes colores en las comidas y bocadillos durante todo el día.

Recomendación Diaria de Frutas y Verduras*

	Niños, de 5 a 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 es activo, coma el número más alto de tazas por día. Visite www.mipiramide.gov para aprender más.



Para información sobre *CalFresh*, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Para consejos saludables, visite www.campeonesdelcambio.net. © Departamento de Salud Pública de California 2011.

