



# La Cosecha del Mes

La calabacita es el vegetal de La Cosecha del Mes.



## La Salud y el Éxito en el Aprendizaje Van Mano a Mano

Más y más estudios demuestran una conexión entre la actividad física y el desempeño escolar, ¡incluyendo mejores resultados en pruebas estatales de lectura y matemáticas! Es más, períodos cortos de actividad durante el día también pueden mejorar la capacidad de concentración y el comportamiento de sus hijos. *La Cosecha del Mes* se enfoca en mejorar la salud y el bienestar de los estudiantes, para ayudarles a lograr más éxito en el aprendizaje.

## Consejos Saludables

- Escoja calabacitas de piel lisa, con brillo y pesadas para su tamaño.
- Busque calabacitas maduras y firmes que cedan un poco cuando se les presione suavemente.
- Almacene calabacitas en una bolsa plástica en el refrigerador hasta por una semana.
- Guarde calabacitas cortadas en rebanadas en una bolsa sellada o un recipiente y durarán hasta tres días.

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

## Ideas Saludables de Preparación

- Sofreír calabacitas, calabaza amarilla, cebolla y pimientos, todo picado. Agréguese a enchiladas de pollo, burritos o quesadillas.
- Para un bocadillo ligero en verano, rocíe rebanadas de calabacita cruda con un aderezo para ensalada bajo en grasa.
- Sofreír calabacitas picadas con ajo y un poco de orégano. Espolvoree queso bajo en grasa y sirva como acompañamiento.

\* Los sitios Web sólo disponibles en inglés.

Para información nutricional, visite [www.campeonesdelcambio.net](http://www.campeonesdelcambio.net). Para información sobre los Cupones para Alimentos, llame al 877-847-3663. Financiado por el *Supplemental Nutrition Assistance Program* del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas © Departamento de Salud Pública de California 2009.

## ENSALADA DE VEGETALES AROMATIZADOS

Rinde 4 porciones. ½ taza cada una.  
Cocimiento: 10 minutos

### Ingredientes:

- 2 cucharadas de agua
- 1 taza de calabacitas, rebanadas finamente
- 1¼ tazas de calabaza amarilla, rebanada finamente
- ½ taza de pimiento verde, cortado en tiras
- ¼ taza de apio, cortado en tiras de 2 pulgadas
- ¼ taza de cebolla picada
- ½ cucharadita de semillas de alcaravea
- ⅙ cucharadita de ajo en polvo
- 1 tomate mediano, cortado en trozos

1. Caliente el agua en un sartén mediano. Agregue las calabacitas, la calabaza, el pimiento, el apio y la cebolla.
2. Cubra y cocine a fuego medio hasta que los vegetales estén tiernos pero crujientes (alrededor de 4 minutos).
3. Espolvoree los condimentos sobre los vegetales. Agregue el tomate por encima.
4. Cubra nuevamente y cocine a fuego lento hasta que el tomate se calienten un poco (alrededor de 2 minutos). Sirva caliente.

### Información nutricional por porción:

Calorías 24, Carbohidratos 5 g, Fibra Dietética 2 g, Proteínas 1 g, Grasas 0 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 11 mg

Adaptación: *Everyday Healthy Meals*, Red para una California Saludable, 2007.

## ¡En Sus Marcas, Listos...!

- **En el hogar:** Baile mientras esté barriendo, pasando la aspiradora, doblando ropa y lavando trastes.
- **En el trabajo:** Si normalmente se tarda 10 minutos caminando al almuerzo, camine rápidamente para que llegue en 7 minutos.
- **En la escuela:** Organice un día de embellecimiento en su escuela o parque local. Un ambiente limpio y seguro es el mejor lugar para que las familias gocen de actividad física.

Para más ideas, visite:\*

[www.keepcaliforniabeautiful.com](http://www.keepcaliforniabeautiful.com)

## Información Nutricional

Porción: ½ taza de calabacitas, en rebanadas (57g)	
Calorías 9	Calorías de Grasa 1
% de Valor Diario	
Grasas 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 6mg	0%
Carbohidratos 2g	1%
Fibra Dietética 1g	2%
Azúcares 1g	
Proteínas 1g	
Vitamina A 2%	Calcio 1%
Vitamina C 16%	Hierro 1%

## ¿Cuánto Necesito?

- Una ½ taza de calabacitas rebanadas es alrededor de un puñado.
- Una ½ taza de calabacitas rebanadas es una buena fuente de Vitamina C.
- También es una fuente de manganeso. Este mineral está involucrado en la formación de hueso y tejido conectivo, lo cual es muy importante para niños que están creciendo.

La cantidad de frutas y vegetales que requiere dependen de su edad, sexo y nivel de actividad física. Revise la tabla que sigue para averiguar cuánto necesita.

## Recomendación Diaria de Frutas y Vegetales\*\*

	Niños, Edad de 5-12	Adolescentes y Adultos, Edad de 13 en adelante
<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 es activo, coma el número más alto de tazas por día. Visite [www.mipiramide.gov](http://www.mipiramide.gov) para aprender más.

## ¿Qué Está en Temporada?

Las calabacitas que se cosechan en California están en su punto durante el verano.

Generalmente se encuentran disponibles entre mayo y septiembre. Lo cosechado en California está más fresco y cuesta menos que lo que viene de otros estados o países.

Pruebe otras buenas fuentes de Vitamina C: uvas, ejotes, melones, pimientos, acelgas y tomates.

