

La Cosecha del Mes



Red para una California Saludable

Las **legumbres** son la verdura de *La Cosecha del Mes*



FRIJOL DE OJO NEGRO



GARBANZO



HABA

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

Según MiPirámide, las legumbres forman parte de dos grupos de alimentos. Forman parte del grupo de carnes y legumbres porque son una buena manera de obtener proteína. También forman parte del grupo de las verduras porque tienen muchas vitaminas y fibra. Comer una variedad de alimentos de cada grupo le puede dar a su hijo la nutrición necesaria para estar saludable. *La Cosecha del Mes* le enseña a comer de forma saludable y estar activo.

Consejos Saludables

- Escoja legumbres a granel con tamaño y color similar.
- Compre legumbres en lata o congeladas bajas en sodio.
- Guarde las legumbres en un recipiente bien cerrado en un lugar fresco, seco y oscuro.
- Tenga una cantidad pequeña de legumbres congeladas o enlatadas para agregarlas a sopas, guisos y quesadillas.

Ideas Saludables de Preparación

- Agregue habas o frijoles rojos a las ensaladas.
- Agregue lentejas a sus guisos favoritos en lugar de carne.
- Agregue frijoles blancos a las sopas para agregar proteínas.
- Agregue unos pocos frijoles negros a la pizza para darle más sabor y fibra.
- Prepare una sabrosa salsa o hummus con sus legumbres favoritas.

SALSA DE GARBANZO CON VERDURA FRESCA

Rinde 4 porciones.

2 cucharadas por porción.

Tiempo de preparación: 15 minutos

Ingredientes:

- 1 lata (15 onzas) de garbanzos (*garbanzo beans*), escurridos y lavados
- 3 dientes de ajo
- ¼ taza de yogur sin sabor bajo en grasa
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de paprika
- ⅛ cucharadita de pimienta negra molida (*ground black pepper*)
- 1 zanahoria mediana, rebanada
- 2 tallos medianos de apio, rebanados
- ½ taza de chícharos chinos (*snap peas*)

1. Coloque en un procesador de alimentos los primeros 8 ingredientes y procéselos hasta que queden cremosos.
2. Sirva inmediatamente con zanahorias, apio y chícharos chinos.

Información nutricional por porción:

Calorías 211, Carbohidratos 34 g, Fibra Dietética 8 g, Proteínas 11 g, Grasa Total 4 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 1 mg, Sodio 336 mg

Adaptación: *Recetas Saludables para Cada Día, Red para una California Saludable, 2007.*

¡En sus Marcas, Listos...!

- **En el hogar:** Corra en lugar con sus niños durante los comerciales en la tele.
- **En el trabajo:** Estacione su auto lo más lejos posible de la puerta. ¡Cada paso extra cuenta!
- **Con la familia:** Haga estiramientos antes de irse a la cama para que pueda relajarse y dormir mejor.

Información Nutricional

Porción: ½ taza de garbanzos cocidos (82g)	
Calorías 134	Calorías de Grasa 18
% Valor Diario	
Grasas 2g	3%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 6mg	0%
Carbohidratos 22g	7%
Fibra Dietética 6g	25%
Azúcares 4g	
Proteínas 7g	
Vitamina A 0%	Calcio 4%
Vitamina C 2%	Hierro 13%

¿Cuánto Necesito?

- Una ½ taza de legumbres equivale aproximadamente a un puñado.
- Una ½ taza de la mayoría de las legumbres cocinadas es una fuente excelente de fibra y folato.
- Las legumbres son también una fuente excelente de proteína vegetal, hierro y potasio.
- La proteína es la parte de los alimentos que forma los huesos, músculos, cabello y piel de nuestro cuerpo.

Sea un buen ejemplo para su familia comiendo una variedad de fruta y verdura.

Recomendación Diaria de Frutas y Verduras*

	Niños, Edad de 5-12	Adolescentes y adultos, Edad de 13 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.

¿Qué está en Temporada?

Las legumbres están en temporada todo el año y se pueden encontrar en muchos colores, tamaños y variedades. También se pueden encontrar enlatadas o congeladas.

Pruebe estas otras fuentes excelentes de proteínas vegetales: nueces, crema de cacahuete, chícharos, semillas de girasol y frijoles de soya (como *edamame* o tofu).