



# La Cosecha del Mes

## La salud y el éxito en el aprendizaje van mano a mano

La alimentación saludable contribuye a que su hijo pueda concentrarse, comprender y completar las lecciones en la escuela. **La Cosecha del Mes** ayuda a su familia a descubrir, disfrutar y aprender sobre la importancia de comer más frutas y vegetales, y de mantenerse activa diariamente.

**El brócoli** es el vegetal de **La Cosecha del Mes**.



## Consejos saludables

- Vaya al supermercado con su hijo para que le ayude a escoger frutas y vegetales de diferentes colores.
- Anime a su hijo a comer las comidas escolares. Pida más información al maestro de su hijo o llame a la oficina central del distrito escolar.
- Si su hijo lleva su almuerzo a la escuela, incluya jugo 100% de fruta, vegetales cortados o fruta seca.
- Pregunte a su hijo qué aprendieron en la escuela acerca del brócoli y qué tipo de actividades realizaron en clase.

## Consejos "frescos"

- Almacene brócoli sin lavar en una bolsa plástica abierta en el refrigerador.
- Prepare el brócoli al vapor, cocinado en sartén o en el microondas. Si lo hierva se pierden algunas vitaminas y minerales.

## PASTA Y BROCOLI A LA ITALIANA

Ingredientes:

(para 4 porciones de 1¼ taza)

- 2 tazas de tallarín fettuccine sin cocinar**
  - Rociador de aceite (cooking spray)**
  - 3 cdtas. de cebollita verde picada**
  - 2 tazas de brócoli**
  - ½ ctda. de tomillo seco**
  - ½ ctda. de orégano seco o 1½ cdtas. de orégano fresco**
  - ½ ctda. de pimienta negra molida**
  - 1 lata (14½ onzas) de tomates guisados, sin escurrir**
  - 2 cdtas. de queso parmesano rallado**
1. Cocine el tallarín de acuerdo a las instrucciones del paquete.
  2. Rocíe el aceite en una sartén mediana. Cocine la cebollita y el brócoli por 3 minutos a fuego mediano.
  3. Agregue los condimentos y los tomates. Hierva a fuego lento hasta que se caliente.
  4. Sirva la mezcla sobre el tallarín y añada el queso parmesano.

Fuente: *Discover the Secret to Healthy Living*, Instituto de Salud Pública, 2004.

## Información Nutricional

Porción: 1 taza, en trocitos (88g)

Cantidad por Porción

**Calorías 30** Calories from Fat 3  
% Valor Diario

**Grasas** 0g **1%**

Grasa Saturada 0g **0%**

Grasa Trans 0g

**Colesterol** 0mg **0%**

**Sodio** 29mg **1%**

**Carbohidratos** 6g **2%**

Fibra Dietética 2g **9%**

Azúcar 1g

**Proteína** 2g

Vitamina A 12% Calcio 4%

Vitamina C 131% Hierro 4%

Fuente: [www.nutritiondata.com](http://www.nutritiondata.com)\*

## ¡En sus marcas, listos...!

- Haga al menos una hora de actividad física cada día.
- Empiece una rutina de caminar con su hijo. Invite a sus vecinos y los amigos de su hijo a que los acompañen.
- Haga un concurso para ver quién hace más planchas o ejercicios abdominales durante los comerciales de televisión.

Para más ideas, visite:

[www.kidnetic.com](http://www.kidnetic.com)\*

[www.verbnow.com](http://www.verbnow.com)\*

[www.eatwellbewell.org](http://www.eatwellbewell.org)

## Ayude a sus hijos a comer sano

- Corte el brócoli crudo en trozos y échelo en una ensalada.
- Ponga jugo de limón o queso parmesano bajo en grasa sobre el brócoli al vapor para añadir un sabor distinto.
- Corte el brócoli crudo en trozos y báñelo en una salsa para vegetales sin grasa. Esta se puede encontrar en cualquier supermercado o se puede preparar con crema agria sin grasa y un paquetito de aderezo en polvo.

- Añada brócoli y otros vegetales a sus sopas, pastas, huevos y cacerolas.

Para más ideas, visite:\*

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

\* Los sitios web sólo disponibles en inglés.