



# 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 cdas. de cebollita verde picada**
  - 2 tazas de brócoli**
  - ½ cda. de tomillo seco**
  - ½ cda. de orégano seco o 1½ cdtas. de orégano fresco**
  - ½ cda. 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 Nu-

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.





# Harvest of the Month

## Health and Learning Success Go Hand-in-Hand

Eating healthy can make a big difference in your child's ability to focus, understand and complete lessons in school. **Harvest of the Month** helps your family explore, taste and learn about the importance of eating more fruits and vegetables and being active every day.

The **Harvest of the Month** featured vegetable is

# broccoli



## Let's Get Physical!

- Get at least one hour of physical activity every day.
- Start a weekly walking routine with your child. Invite your neighbors or child's friends to join you.
- While watching TV, challenge your child to a push-up or sit-up contest during commercial breaks.

For more physical activity ideas, visit:

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

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

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

## ITALIAN BROCCOLI AND PASTA

Ingredients:

(Makes 4 servings at 1¼ cups each)

- 2 cups uncooked fettuccine noodles**
- Nonstick cooking spray**
- 3 tablespoons chopped green onion**
- 2 cups broccoli florets**
- ½ teaspoon dried thyme**
- ½ teaspoon dried or**
- 1½ teaspoons fresh oregano**
- ½ teaspoon ground black pepper**
- 1 (14½-ounce) can stewed tomatoes, not drained**
- 2 teaspoons grated parmesan cheese**

1. Cook fettuccine according to package.
2. Spray a medium skillet with nonstick cooking spray. Stir-fry onion and broccoli for 3 minutes over medium heat.
3. Add seasonings and tomatoes. Simmer until heated.
4. Spoon warm vegetable mixture over fettuccine and top with cheese.

Adapted from: *Discover the Secret to Healthy Living*, Public Health Institute, 2004.

## Produce Tips

- Refrigerate unwashed broccoli in an open plastic bag.
- Cook broccoli by steaming, microwaving or stir-frying. Boiling causes some of the vitamins and minerals to be lost.

## Nutrition Facts

Serving Size 1 cup, chopped  
(88g)

Amount per Serving

**Calories 30** Calories from Fat 3

% Daily Value

**Total Fat** 0g **1%**

Saturated Fat 0g **0%**

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 0mg **0%**

**Sodium** 29mg **1%**

**Total Carbohydrate** 6g **2%**

Dietary Fiber 2g **9%**

Sugars 1g

**Protein** 2g

Vitamin A 12% Calcium 4%

Vitamin C 131% Iron 4%

Source: [www.nutritiondata.com](http://www.nutritiondata.com)

## Healthy Help

- Take your child with you to the grocery store. Ask your child to help you pick out a "rainbow" of fruits and vegetables.
- Encourage your child to eat the school meals. Ask your child's teacher or call the school district's main office for more information.
- If your child brings a lunch, pack 100 percent fruit juice, dried fruit or pre-cut vegetables for snacks or lunch.
- Ask questions about what your child learned in school about broccoli. Then ask what kinds of activities they did in class.

## Helping Your Kids Eat Healthy

- Dice and toss raw broccoli in a salad.
- Pour lemon juice or sprinkle lowfat parmesan cheese over steamed broccoli to add and vary flavor.
- For a healthy snack, chop raw broccoli into pieces and serve with a fat-free vegetable dip. Vegetable dips can be found at most grocery stores. Or you can make your own dip with fat-free sour cream and a packet of seasoning mix.
- Add broccoli and other vegetables to soups, pastas, omelettes and casserole dishes.

For more ideas, visit:

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

This material was adapted from the California Nutrition Network for Healthy Active Families. This material was funded by USDA's Food Stamp Program. The Food Stamp Program provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 1-800-352-8401. This institution is an equal opportunity provider and employer.