



La Cosecha del Mes

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

Ayúdelo a que saque buenas calificaciones. Descubra, disfrute y aprenda a comer frutas y vegetales, y a mantenerse activa diariamente con **La Cosecha del Mes**. **La zanahoria** es el vegetal de **La Cosecha del Mes**.



Consejos "frescos"

- Las zanahorias están en temporada el año entero.
- Busque zanahorias largas, gruesas y de color anaranjado oscuro. Asegúrese que no tengan protuberancias o grietas.
- No seleccione zanahorias arrugadas o suaves.
- Almacene las zanahorias en el cajón de verduras del refrigerador. Esto ayuda a mantenerlas sabrosas y crujientes.
- Si compra zanahorias con los tallitos verdes, quíteselos y enjuague.
- No las almacene con frutas. La fruta desprende un gas natural que puede podrir a los vegetales.

QUESADILLA DE VEGETALES

Ingredientes: (para 4 porciones de 1 quesadilla cada una)

- 1 zanahoria grande, rallada**
- 1 calabacita, rallada**
- 8 tortillas de harina**
- ¾ taza de queso blanco rallado**
- Salsa picante, al gusto**

1. En un recipiente, mezcle la zanahoria y la calabacita.
2. Ponga ½ taza de la mezcla sobre cada una de las tortillas. Eche 3 cucharadas de queso en cada tortilla y añada salsa picante.
3. Cubra con la segunda tortilla.
4. Coloque cada quesadilla en una sartén caliente y cocine por 1 minuto a fuego medio. Voltee y cocine por 1 minuto más o hasta que el queso se derrita.
5. Corte cada quesadilla y sirva caliente.

Fuente: *Recetas Latinas Saludables Hechas Con Amor, Campaña Latina 5 al Día de California, 2004.*

¡En sus marcas, listos...!

- Importante que hagan actividad física cada día. Esto le puede ayudar a concentrarse y a sacar buenas calificaciones.
 - Vaya con su hijo al parque para ver cuántos diferentes tipos de plantas y árboles pueden identificar.
 - Aproveche los días más largos y salga a caminar con la familia después de cenar.
- Para más ideas, visite:*
- www.kidnetic.com
www.verbnow.com

* Los sitios web sólo disponibles en inglés.

Información Nutrición

Porción: 1 taza, picada (128g)

Cantidad por Porción

Calorías 52 Calorías de Grasa 3

% Valor Diario

Grasas 0g **0%**

Grasa Saturada 0g **0%**

Grasa Trans 0g

Colesterol 0mg **0%**

Sodio 88mg **4%**

Carbohidratos 12g **4%**

Fibra Dietética 4g **14%**

Azúcar 6g

Proteína 1g

Vitamina A 308% Calcio 4%

Vitamina C 13% Hierro 2%

Fuente: www.nutritiondata.com*

Ayude a sus hijos a comer sano

- Compre bolsas de zanahorias miniatura para un bocadillo rápido y fácil de llevar.
- Agregue zanahoria cortada cruda al almuerzo.
- Ralle zanahorias en sus ensaladas y sopas para añadir un sabor dulce y crujiente.
- Las zanahorias sirven de gran acompañamiento a cualquier comida. Puede comerlas enteras, en rebanadas, en trocitos o rallada. Dígame a su hijo que le dé ideas de cómo incluir zanahorias en las comidas familiares.

Para más ideas, visite:*

www.harvestofthemoth.com

Consejos saludables

- Cultive sus propios alimentos saludables. Plante un jardín. La jardinería es gran actividad física.
- Anime a su hijo a comer el desayuno y el almuerzo escolar. Las comidas escolares proporcionan frutas y vegetales todos los días. Pida más información al maestro de su hijo o llame a la oficina central del distrito escolar.
- Deje que su hijo sea el maestro y que le diga por qué el comer frutas y vegetales es importante.

Para más ideas, visite:

www.eatwellbewell.org

Este material fue adaptado por la red de Nutrición de California para las Familias Saludables y Activas. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA para sus siglas en inglés). El Programa de Cupones para Alimentos ofrece asistencia relacionada a la nutrición para gente con bajos ingresos. Le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para más información, comuníquese al 1-800-352-8401. Esta institución brinda igualdad de oportunidades en el empleo y en los servicios que provee.



Champions for Change

Arizona Nutrition Network
eatwellbewell.org





Harvest of the Month

Health and Learning Success Go Hand-in-Hand

Help your child make the grade with **Harvest of the Month**. Explore, taste and learn about eating more fruits and vegetables and being active every day.

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

Carrots



Produce Tips

- Carrots are in season all year long.
- Look for long, thick, deep-orange carrots. Make sure they have no bumps or cracks.
- Avoid carrots that are wrinkled or soft.
- Carrots are best stored in the refrigerator vegetable drawer. This helps to keep them tasty and crunchy.
- If you buy carrots with the green tops still on, break off the tops and rinse the carrots.
- Do not store with fruits. Fruit gives off a natural gas that can make vegetables go bad.

For more ideas, visit:

www.eatwellbewell.org

VEGETABLE QUESADILLAS

Ingredients:
(Makes 4 servings at 1 quesadilla each)

- 1 large carrot, grated
- 1 zucchini, grated
- 8 flour tortillas
- $\frac{3}{4}$ cup shredded cheese
- Bottled hot sauce, to taste

1. In a bowl, mix carrot and zucchini.
2. Sprinkle $\frac{1}{2}$ cup mixture over four tortillas. Top each with 3 tablespoons cheese. Add hot sauce.
3. Cover with a second tortilla.
4. Heat a nonstick pan over medium heat until hot. Place each quesadilla in pan and cook 1 minute.
5. Turn over and cook 1 minute longer or until cheese melts.
6. Cut each quesadilla and serve warm.

Adapted from: Healthy Latino Recipes Made With Love, California Latino 5 a Day Campaign, 2004.

Healthy Help

- Grow your own healthy food. Plant a garden. Gardening is a great physical activity.
- Encourage your child to eat the school breakfast and lunch. School meals offer fruits and vegetables every day. Ask your child's teacher or call the school district's main office for more information.
- Let your child be the teacher and tell you why eating fruits and vegetables is important.

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup, chopped
(128g)

Amount per Serving

Calories 52 Calories from Fat 3

% Daily Value

Total Fat 0g **0%**

Saturated Fat 0g **0%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 88mg **4%**

Total Carbohydrate 12g **4%**

Dietary Fiber 4g **14%**

Sugars 6g

Protein 1g

Vitamin A 308% Calcium 4%

Vitamin C 13% Iron 2%

Source: www.nutritiondata.com

Let's Get Physical!

- It is important that your child gets outside. Daily physical activity may help improve your child's focus and test performance.
- Take your child on a scavenger hunt at a local park. See how many different types of plants and trees your child can find.
- Go for family walks after dinner.

For more physical activity ideas, visit:

www.kidnetic.com

www.verbnow.com

Helping Your Kids Eat Healthy

- Buy baby carrots to take with you for an easy, on-the-go snack.
- Add raw carrot sticks as a crunchy side dish at lunch.
- Grate carrots into salads and over soups to add a crunchy, sweet flavor.
- Carrots are a great addition to any meal. They can be eaten whole, sliced into sticks, cut into rounds, chopped or shredded. Ask your child to help think of fun ways to include carrots in family meals.

For more ideas, visit:

www.harvestofthemoth.com