



La Cosecha del Mes

La col es el vegetal de **La Cosecha del Mes.**



col Savoy



col morada

Ayude a sus hijos a comer sano

- Sirva frutas y vegetales de color verde para mantener la vista saludable.
- Haga una ensalada de col rallada estilo "confeti" usando una mezcla de col verde, col morada y col china.
- Hierva o cocine al vapor la col para usarse en guisados, sopas y estofados.
- Tenga frutas y vegetales crudos y crujientes como bocadillos para su hijo.
- Busque un mercado sobre ruedas en su área para comprar frutas y vegetales a bajo costo.

Para más ideas, visite:
www.eatwellbewell.org

Consejos "frescos"

- Escoja cabezas de col que se sientan pesadas y firmes.
- Almacene la col entera o picada en una bolsa plástica sellada en el refrigerador. Úsela en una semana.
- Antes de usar, lave la col completamente y deseche las hojas duras.

Recomendación diaria de frutas y vegetales**

Niños, edad 5-12	Adolescentes, edad 13-18	Adultos, 19+
2½ - 5 tazas por día	3½ - 6½ tazas por día	3½ - 6½ tazas por día

**Si usted es activa, consuma el número más alto de tazas por día. Visite www.mipiramide.gov para aprender más.

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

Haga más. Vea menos. Los estudios demuestran que los estudiantes que limitan el tiempo de pantalla (TV y computadora) sacan mejores grados en pruebas académicas. Ayude a su hijo a mejorar en la escuela limitando el tiempo de pantalla de su familia y estando más activos. **La Cosecha del Mes** puede ayudar a que su familia coma más frutas y vegetales y se mantenga físicamente activa todos los días.

GUISADO

- Ingredientes:
(para 5 porciones de 1 taza cada una)
- 1 cebolla chica, picada**
 - 4 papas medianas, peladas y rebanadas**
 - 1½ tazas de caldo de pollo, bajo en sodio**
 - 2 tazas de col verde, rallada**
 - 1 taza de queso bajo en grasa, rallado**
 - 1 cda. de aceite vegetal**
 - ¼ taza de nueces, picadas (opcional)**
1. Caliente el aceite en una sartén grande. Agregue la cebolla y cocine sobre fuego mediano hasta que dore.
 2. Agregue la papa y el caldo de pollo. Cubra y reduzca el fuego. Cocine a fuego lento hasta que las papas estén un poco tiernas.
 3. Agregue la col. Cubra y cocine a fuego lento por cinco minutos más.
 4. Esparza el queso y las nueces por encima.
 5. Espere a que el queso se derrita.

Fuente: Food Stamp Nutrition Connection,
<http://foodstamp.nal.usda.gov/recipes.php>*

Información Nutricional

Porción: 1 taza de col Savoy, cruda y rallada (70g)

Cantidad por Porción		% Valor Diario
Calorías	19	Calorías de Grasa 1
Grasas	0g	0%
Grasa Saturada	0g	0%
Grasa Trans	0g	
Colesterol	0mg	0%
Sodio	20mg	1%
Carbohidratos	4g	1%
Fibra Dietética	2g	9%
Azúcar	2g	
Proteína	1g	
Vitamina A	14%	Calcio 2%
Vitamina C	36%	Hierro 2%

Fuente: www.nutritiondata.com*

¡En sus marcas, listos...!

- Limite el tiempo de pantalla e incremente la actividad física.
- Planeen y desarrollen calendarios de actividad para usted y su familia. (Puede crear calendarios en la computadora en www.bam.gov.)
- Incluya actividades para dentro y fuera de la casa en su calendario (bailando, haciendo abdominales, caminando/corriendo, saltar cuerda, y jugando en un equipo deportivo como el básquetbol y el soccer).
- Cuando esté viendo la TV, busque programas educativos que puedan ayudar a su hijo en la escuela.**

**La Academia Americana de Pediatría recomienda no más de 2 horas diarias de programación con alto contenido de calidad.

Para más ideas, visite:*
www.verbnow.com
www.kidnetic.com

¿Cuánto necesito?

Una porción de col cruda es una taza rallada (alrededor de dos puñados), o media taza de col cocida.

Comiendo una variedad colorida de frutas y vegetales diariamente ayudará a que usted y su hijo consuman el total diario necesario.

*Los sitios web sólo disponibles en inglés.

Este material fue adaptada 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.

Arizona Nutrition Network

