



La Cosecha del Mes

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

Los estudios indican que los niños que comen el desayuno diariamente tienen más éxito en la escuela. Es importante que su hijo coma saludable-mente y haga actividad física ya que en la primavera las escuelas suministran exámenes académicos. Descubra, disfrute y aprenda a comer más frutas y vegetales y a mantenerse activa diariamente.

En marzo, **la espinaca** es el vegetal de **La Cosecha del Mes**.



Consejos saludables

- El desayuno es la comida más importante del día. Le da a su cuerpo y a su mente la nutrición y energía que tanto necesita.
- Ayude a su hijo a tener éxito en los exámenes de la escuela ofreciéndole un desayuno saludable. Pregúntele al maestro de su hijo sobre las actividades escolares durante la Semana Nacional del Desayuno Escolar o llame a la escuela para más detalles.
- Comience el día con un vaso de jugo 100% de fruta o vegetal. Agregue rebanadas de plátanos (ricos en potasio) o pasitas al cereal de harina integral rico en fibra.

SABROSO DIP DE ESPINACA

Ingredientes:

(para 10 porciones de ¼ taza)

- 1 paquete descongelado de 10 onzas de espinaca, picada**
- ½ taza de cebolla blanca, bien picada**
- 2 dientes de ajo, bien picados**
- 1 taza de pimienta roja cruda, bien picado**
- ½ taza de crema agria baja en grasa**
- ½ taza de mayonesa baja en grasa**
- ½ cda. de sal**
- 5 tazas de diferentes vegetales crudos para comer con el dip**
 1. Escorra el agua de la espinaca.
 2. Póngala en un recipiente y agregue el resto de los ingredientes. Mezcle.
 3. Deje reposar a la temperatura ambiental por ½ hora para que el sabor de los ingredientes se combinen.
 4. Mezcle nuevamente antes de servir. Este dip le durará hasta una semana si lo tapa y guarda en el refrigerador.

Fuente: www.dole5aday.com*

Consejos “frescos”

- Seleccione hojas verdes y crujientes. Evite las hojas blandas, estropeadas o manchadas.
- Lave bien y seque las hojas. Ponga las hojas sueltas en una bolsa plástica y almacénelas en el cajón de verduras en el refrigerador.
- Si está bien almacenada, la espinaca fresca debe durarle de tres a cuatro días.

Información Nutricional

Porción: 1 tazas, hojas crudas (30g)

Cantidad por Porción

Calorías 7 Calorías de Grasa 1

% Valor Diario

Grasas 0g **0%**

Grasa Saturada 0g **0%**

Grasa Trans 0g

Colesterol 0mg **0%**

Sodio 24mg **1%**

Carbohidratos 1g **0%**

Fibra Dietética 1g **3%**

Azúcar 0g

Proteína 1g

Vitamina A 56% Calcio 3%

Vitamina C 14% Hierro 5%

Fuente: www.nutritiondata.com*

Ayude a sus hijos a comer sano

- Use espinaca fresca para preparar una ensalada sabrosa.
- Añada espinaca picada en lasañas y sopas.
- Cocine la espinaca con ajo, cebolla y pimientos rojos picados para un plato sabroso y colorido.
- Una porción de espinaca cruda es una taza para niños y dos tazas para adultos.
- La espinaca se reduce cuando se cocina. Por eso, una porción de espinaca cocida es media taza para niños y una taza para adultos.

Para más ideas, visite:

www.harvestofthemonth.com

www.eatwellbewell.org

¡En sus marcas, listos...!

- Lleve a su hijo al parque para volar un papalote o jugar fútbol.
- Sugiera a su hijo que pasee al perro o el de un vecino después de la escuela. Haga de esto una rutina diaria.
- Pídale a su hijo que le ayude a limpiar la casa. Ponga música y bailen mientras trabajan.

Para más ideas, visite:

www.kidnetic.com

www.verbnow.com

* Los sitios web sólo disponibles en inglés.

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 mayor 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

