



# 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 pimiento rojo crudo, 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](http://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 Nutrición

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

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

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



# Harvest of the Month

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

Studies show that children who eat breakfast do better in school. It is important that your child eats healthy and gets regular activity. Explore, taste and learn about eating more fruits and vegetables and being active every day. The **Harvest of the Month** featured vegetable is

# spinach



### Produce Tips

- Fresh spinach is usually found loose or bagged. It is also canned or frozen.
- Select leaves that are green and crisp. Avoid leaves that are limp, damaged or spotted.
- Leaves should be cleaned well, patted dry and then stored loosely in an open bag in the refrigerator vegetable tray (about 40° F).
- If stored properly, fresh spinach should last three or four days in the refrigerator.

## SPINACH DIP

Ingredients:

(Makes 10 servings at ¼ cup each)

- 1 (10-ounce) package of frozen chopped spinach, thawed**
- ½ cup mild white onion, finely chopped**
- 2 cloves garlic, finely chopped**
- 1 cup raw red pepper, finely chopped**
- ½ cup lowfat sour cream**
- ½ cup lowfat mayonnaise**
- ½ teaspoon salt**
- 5 cups assorted, colorful raw vegetables for dipping**

1. Squeeze water out of spinach.
2. Place into a mixing bowl and add all remaining ingredients.
3. Let the dip sit at room temperature for a half-hour to let the flavors mix.
4. Stir again before serving. This dip will stay good for up to one week when covered and kept in the refrigerator.

Adapted from: [www.dole5aday.com](http://www.dole5aday.com)

### Let's Get Physical!

- Take your child to the park. Fly a kite, kick a soccer ball or play a game of tag.
- Encourage your child to walk the dog (or your neighbor's dog) each day after school. Make this a routine to do together.
- Ask your child to help you clean the house. Turn on the music and dance while you sweep, dust or vacuum.

For more physical activity ideas, visit:

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

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

## Nutrition Facts

Serving Size 1 cup, raw leaves  
(30g)

Amount per Serving

**Calories 7** Calories from Fat 1

% Daily Value

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

Saturated Fat 0g **0%**

Trans Fat 0g

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

**Sodium** 24mg **1%**

**Total Carbohydrate** 1g **0%**

Dietary Fiber 1g **3%**

Sugars 0g

**Protein** 1g

Vitamin A 56% Calcium 3%

Vitamin C 14% Iron 5%

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

### Healthy Help

- Breakfast is the most important meal of the day. It gives the body and mind much needed nutrition and energy.
- Start the day with a glass of 100 percent fruit or vegetable juice. Slice a potassium-rich banana over cereal or sprinkle raisins over fiber-filled oatmeal.

### Helping Your Kids Eat Healthy

- Use fresh spinach to make a tasty salad.
- Add chopped spinach to lasagna and soup.
- Stir-fry spinach. Add garlic, onion and chopped red bell peppers for a colorful dish.
- For raw spinach, a serving is one cup for children and two cups for adults.
- For cooked spinach, a serving is one-half cup for children and one cup for adults. (When cooked, spinach shrinks a lot.)

For more ideas, visit:

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

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

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.