



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 tallos 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 Nutricional

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.

Arizona Nutrition Network

