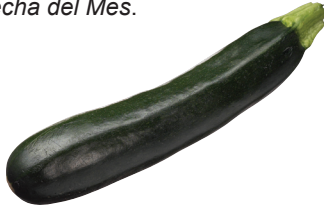




La Cosecha del Mes

La calabacita es el vegetal de La Cosecha del Mes.



La Salud y el Éxito en el Aprendizaje Van Mano a Mano

Más y más estudios demuestran una conexión entre la actividad física y el desempeño escolar, ¡incluyendo mejores resultados en pruebas estatales de lectura y matemáticas! Es más, períodos cortos de actividad durante el día también pueden mejorar la capacidad de concentración y el comportamiento de sus hijos. *La Cosecha del Mes* se enfoca en mejorar la salud y el bienestar de los estudiantes, para ayudarles a lograr más éxito en el aprendizaje.

Consejos Saludables

- Escoja calabacitas de piel lisa, con brillo y pesadas para su tamaño.
- Busque calabacitas maduras y firmes que cedan un poco cuando se les presione suavemente.
- Almacene calabacitas en una bolsa plástica en el refrigerador hasta por una semana.
- Guarde calabacitas cortadas en rebanadas en una bolsa sellada o un recipiente y durarán hasta tres días.

Para más información, visite:
www.campeonesdelcambio.net

Ideas Saludables de Preparación

- Sofreír calabacitas, calabaza amarilla, cebolla y pimientos, todo picado. Agréguese a enchiladas de pollo, burritos o quesadillas.
- Para un bocadillo ligero en verano, rocíe rebanadas de calabacita cruda con un aderezo para ensalada bajo en grasa.
- Sofreír calabacitas picadas con ajo y un poco de orégano. Espolvoree queso bajo en grasa y sirva como acompañamiento.

* Los sitios Web sólo disponibles en inglés.

Para información nutricional, visite www.campeonesdelcambio.net. Para información sobre los Cupones para Alimentos, llame al 877-847-3663. Financiado por el *Supplemental Nutrition Assistance Program* del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas © Departamento de Salud Pública de California 2009.

ENSALADA DE VEGETALES AROMATIZADOS

Rinde 4 porciones. ½ taza cada una.
Cocimiento: 10 minutos

Ingredientes:

- 2 cucharadas de agua
- 1 taza de calabacitas, rebanadas finamente
- 1¼ tazas de calabaza amarilla, rebanada finamente
- ½ taza de pimiento verde, cortado en tiras
- ¼ taza de apio, cortado en tiras de 2 pulgadas
- ¼ taza de cebolla picada
- ½ cucharadita de semillas de alcaravea
- ⅙ cucharadita de ajo en polvo
- 1 tomate mediano, cortado en trozos

1. Caliente el agua en un sartén mediano. Agregue las calabacitas, la calabaza, el pimiento, el apio y la cebolla.
2. Cubra y cocine a fuego medio hasta que los vegetales estén tiernos pero crujientes (alrededor de 4 minutos).
3. Espolvoree los condimentos sobre los vegetales. Agregue el tomate por encima.
4. Cubra nuevamente y cocine a fuego lento hasta que el tomate se calienten un poco (alrededor de 2 minutos). Sirva caliente.

Información nutricional por porción:

Calorías 24, Carbohidratos 5 g, Fibra Dietética 2 g, Proteínas 1 g, Grasas 0 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 11 mg

Adaptación: *Everyday Healthy Meals*, Red para una California Saludable, 2007.

¡En Sus Marcas, Listos...!

- **En el hogar:** Baile mientras esté barriendo, pasando la aspiradora, doblando ropa y lavando trastes.
- **En el trabajo:** Si normalmente se tarda 10 minutos caminando al almuerzo, camine rápidamente para que llegue en 7 minutos.
- **En la escuela:** Organice un día de embellecimiento en su escuela o parque local. Un ambiente limpio y seguro es el mejor lugar para que las familias gocen de actividad física.

Para más ideas, visite:*
www.keepcaliforniabeautiful.com

Información Nutricional

Porción: ½ taza de calabacitas, en rebanadas (57g)	
Calorías 9	Calorías de Grasa 1
% de Valor Diario	
Grasas 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 6mg	0%
Carbohidratos 2g	1%
Fibra Dietética 1g	2%
Azúcares 1g	
Proteínas 1g	
Vitamina A 2%	Calcio 1%
Vitamina C 16%	Hierro 1%

¿Cuánto Necesito?

- Una ½ taza de calabacitas rebanadas es alrededor de un puñado.
- Una ½ taza de calabacitas rebanadas es una buena fuente de Vitamina C.
- También es una fuente de manganeso. Este mineral está involucrado en la formación de hueso y tejido conectivo, lo cual es muy importante para niños que están creciendo.

La cantidad de frutas y vegetales que requiere dependen de su edad, sexo y nivel de actividad física. Revise la tabla que sigue para averiguar cuánto necesita.

Recomendación Diaria de Frutas y Vegetales**

	Niños, Edad de 5-12	Adolescentes y Adultos, Edad de 13 en adelante
Hombres	2½ - 5 tazas por día	4½ - 6½ tazas por día
Mujeres	2½ - 5 tazas por día	3½ - 5 tazas por día

**Si es activo, coma el número más alto de tazas por día. Visite www.mipiramide.gov para aprender más.

¿Qué Está en Temporada?

Las calabacitas que se cosechan en California están en su punto durante el verano.

Generalmente se encuentran disponibles entre mayo y septiembre. Lo cosechado en California está más fresco y cuesta menos que lo que viene de otros estados o países.

Pruebe otras buenas fuentes de Vitamina C: uvas, ejotes, melones, pimientos, acelgas y tomates.

