

Carolina del Norte

La Cosecha



del Mes

STEPS TO HEALTH

La verdura destacada de la Cosecha del Mes en Carolina del Norte es:



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

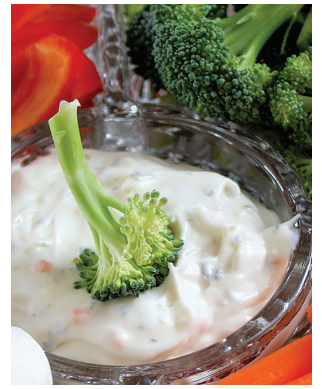
Los niños que comen alimentos escolares tienen más posibilidades de obtener las cantidades diarias recomendadas de frutas y verduras que los que no los comen. Comer la cantidad recomendada puede ayudar a que su hijo se mantenga sano y aprenda mejor en la escuela. *La Cosecha del Mes* ayuda a su familia a aprender sobre la importancia de comer más frutas y verduras y estar activa cada día.

Consejos para consumir más frutas y verduras

- Lleve a su niño(a) al supermercado. Pida a su niño(a) que le ayude a elegir frutas y verduras para las comidas y refrigerios de la semana.
- Lleve con usted fruta deshidratada o fruta y verduras frescas pre cortadas para dárselas a sus niños como snack o refrigerio.

Ideas Saludables de Preparación

- Corte brócoli crudo en cubitos y agréguelo a la ensalada.
- Exprima limón o espolvoree queso parmesano bajo en grasa sobre brócoli al vapor para agregar sabor.
- Para un bocadillo saludable, corte el brócoli crudo en trocitos y sirva con un aderezo sin grasa.
- Agregue brócoli y otras verduras a las sopas, pastas, huevos y guisos.
- Lleve a su hijo a la tienda de comestibles y pídale que le ayude a elegir las frutas y verduras para la comida y bocadillos.



ENSALADA ASIÁTICA DE POLLO

Rinde 4 porciones. 1 taza por porción.

Tiempo de preparación: 20 minutos

Ingredientes:

- 3 pechugas de pollo sin hueso ni piel, cocidas y frías
- 3 cebollas verdes, rebanadas
- 1½ tazas de racimos de brócoli
- 2 zanahorias medianas, peladas y cortadas en tiritas
- 1 pimiento rojo, cortado en tiritas
- 2 tazas de repollo cortado en tiritas
- 1/2 taza de aderezo Asiático libre de grasa o aderezo de sésamo
- 1/4 taza de jugo de naranja 100% natural
- 1/4 taza de cilantro fresco, picado

Direcciones:

1. Corte la pechuga de pollo en tiritas y colóquelas en un tazón mediano con la cebolla, el brócoli, la zanahoria, el pimiento y el repollo.
2. En un tazón pequeño, mezcle el aderezo con el jugo. Agréguelo a la ensalada y mezcle bien.
3. Incorpore el cilantro. Sirva frío o a temperatura ambiente.

Información nutricional por porción:

Calorías 184, Carbohidratos 13 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 22 g, Grasa Total 5 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 55 mg, Sodio 456 mg

Adaptación: *Recetas Saludables para Cada Día, Red para una California Saludable, 2007.*

Datos Importantes de Cultivos Locales

- El brócoli era inicialmente cosechado en Italia y se le llamaba "brocco", o que significa rama o brazo
- El nombre brócoli es plural y se refiere a los numerosos brotes que parecen flores que forman la cabeza de la planta.
- El brócoli es un cultivo de temporada fresca o fría, muy parecido al repollo, la coliflor, la col rizada y las hojas de mostaza.
- En Carolina del Norte el brócoli puede cultivarse en la primavera o en el otoño. En la primavera el brócoli se cultiva en las llanuras costeras, la región Piedmont o en las regiones montañosas de Carolina del Norte. Mientras que en el otoño, el brócoli solamente se cultiva en las llanuras costeras y en la región Piedmont de Carolina del Norte.
- Debido a que es muy fácil cultivarse, el brócoli es uno de los vegetales más populares. También es uno de los vegetales más populares para consumirse congelado. En promedio una persona en los Estados Unidos come casi seis libras de brócoli fresco al año.

<http://content.ces.ncsu.edu/broccoli-production>



¡SEAN UNA FAMILIA ACTIVA!

Escoga algunas actividades que no dependan de las condiciones del tiempo. Pruebe caminando en el centro comercial, natación en piscina cubierta o juegos activos de video. Disfrute actividades adicionales afuera cuando el tiempo lo permita.

Carolina del Norte La Cosecha del Mes

STEPS TO HEALTH

La verdura destacada de la Cosecha del Mes en Carolina del Norte es:



brócoli

¿Por qué enfocarse en consumir frutas y variar el consumo de verduras?

- Las frutas y verduras son una parte importante de una dieta saludable y balanceadas.
- Las frutas y verduras también son una buena fuente de vitaminas y minerales
- Brócoli tiene vitamina A, vitamina C, vitamina K y folato. El folato es una vitamina que ayuda al cuerpo a producir glóbulos rojos saludables. También puede ayudar a protegerlo de enfermedades del corazón.
- Consuma una variedad de frutas y verduras todos los días para poder obtener los nutrientes que usted necesita para estar sano.
- ¡Un buen consejo a seguir es asegurarse de que la mitad de su plato contenga frutas y verduras para así poder consumir los que su cuerpo requiere diariamente!

¿Cuánto necesito?

La cantidad de frutas y verduras que necesita cada persona depende de su edad, sexo y nivel de actividad física. Consulte la tabla siguiente para saber la cantidad que necesita su familia. Agregue una variedad de frutas y verduras de diferentes colores a las comidas y bocadillos para ayudar a su familia a cumplir sus metas.

Recomendación Diaria de Frutas y Verduras*

	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.choosemyplate.gov/en-espanol.html para aprender más.

¿Cuántas brócolis?

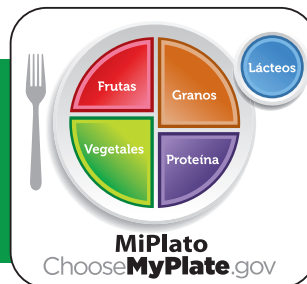
- Una 1/2 taza de brócoli equivale aproximadamente a un puñado.
- Una 1/2 taza de brócoli cocinado es una fuente excelente* de vitamina A, vitamina C, vitamina K y folato.

*Las fuentes excelentes aportan al menos 20% del valor diario.

Información Nutricional

Porción: ½ taza de brócoli fresco, picado (44g)	Calorías 15	Calorías de Grasa 0
	% Valor Diario	
Grasas 0g		0%
Grasa Saturada 0g		0%
Grasa Trans 0g		
Colesterol 0mg		0%
Sodio 21mg		1%
Carbohidratos 3g		1%
Fibra Dietética 1g		4%
Azúcares 1g		
Proteínas 1g		
Vitamina A 5%	Calcio 2%	
Vitamina C 65%	Hierro 2%	

Para aprender sobre los otros grupos de alimentos, visite



Consejos saludables

- Busque brócoli con tallo firme y racimos abundantes y compactos de color verde oscuro.
- Guarde el brócoli en una bolsa de plástico abierta en el refrigerador hasta por cinco días.
- Cocine el brócoli al vapor, en microondas o sofríalo.
- El brócoli congelado es un saludable y rápido sustituto del brócoli fresco.

Mas brócoli cada día

- Mezcle brócoli con repollo, zanahoria, pimienta, pollo y aderezo de sésamo para preparar una **sabrosa ensalada asiática**.
- Agregue brócoli picado a su **pizza** antes de meterla al horno.
- Agregue brócoli y otras verduras a los huevos revueltos. Agregue los huevos a una tortilla integral, espolvoree queso bajo en grasa y tendrá un rápido y **sabroso burrito**.

ADULTOS ACTIVOS

Haga ejercicios de resistencia dos veces por semana. Actividades de fortalecimiento incluyen: levantar pesas, abdominales, ejercitar con las bandas elásticas y trabajo intenso en el jardín.

Este material fue adaptado de La Cosecha del Mes proporcionado por el Departamento de Salud Pública de California, La Red para una California Saludable. El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (por sus siglas en inglés "USDA") prohíbe la discriminación contra sus clientes, empleados, y solicitantes de empleo a base de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, identidad de género, religión, represalias y, según corresponda, convicciones políticas, estado civil, estado familiar o paternal, orientación sexual, estado de veterano, o si los ingresos de una persona provienen en su totalidad o en parte de un programa de asistencia pública, o información genética protegida de empleo o de cualquier programa o actividad realizada o financiada por el Departamento. (No todos los criterios prohibidos se aplicarán a todos los programas y/o actividades laborales). Si desea presentar una queja por discriminación del programa de Derechos Civiles, complete el USDA Program Discrimination Complaint Form (formulario de quejas por discriminación del programa del USDA), que puede encontrar en internet en http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, o en cualquier oficina del USDA, o llame al (866) 632-9992 para solicitar el formulario. También

puede escribir una carta con toda la información solicitada en el formulario. Envíenos su formulario de queja completo o carta por correo postal a U.S. Department of Agriculture, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410, por fax al (202) 690-7442 o por correo electrónico a program.intake@usda.gov. Las personas sordas, con dificultades auditivas, o con discapacidad del habla que deseen presentar sea una queja de EEO (Igualdad de Oportunidades en el Empleo) o del programa, por favor contacte al USDA por medio del Federal Relay Service (Servicio federal de transmisión) al (800) 877-8339 o (800) 845-6136 (en español). Las personas con discapacidades que deseen presentar una queja del programa, por favor vea la información anterior acerca de cómo contactarnos directamente por correo postal o por correo electrónico. Si necesita medios alternativos de comunicación para obtener información acerca del programa (Braille, caracteres grandes, cinta de audio, etc.) por favor contacte al Centro TARGET del USDA al (202) 720-2600 (voz y TDD). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).