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

Muévanse más. Miren menos.
Los estudios demuestran que los estudiantes que miran menos televisión y hacen más actividad física se desempeñan mejor en los exámenes. *La Cosecha del Mes* puede ayudar a su familia a aprender nuevas formas de comer más frutas y verduras y a mantenerse activa cada día.

Otros variedades de repollo

REPOLLO MORADO

CHINESE CABBAGE

REPOLLO RIZADO

Ideas Saludables de Preparación

- El repollo o col puede servirse cocido al vapor, al horno o relleno y también puede comerse crudo.
- Sirva el repollo o col crudo en ensaladas tales como ensalada de repollo/col (coleslaw) o de lechuga mixta.
- Sirva repollo cocido y sazonado con carnes como carne roja, pollo, y salchicha baja en grasa.
- Entre otros vegetales con los que se puede acompañar el repollo o col se incluye la papa, el puerro, la cebolla y la zanahoria.
- Sustituya la lechuga por repollo en sándwiches o tacos.

www.fns.usda.gov

ENSALADA DE COL ARCO IRIS

Rinde 12 porciones.
1/2 taza por porción.
Tiempo de preparación: 15 minutos

Ingredientes:
- 2 tazas de repollo morado en rebanadas delgadas
- 2 tazas de repollo verde en rebanadas delgadas
- 1/2 taza de pimiento amarillo o rojo picado
- 1/2 taza de zanahorias ralladas
- 1/2 taza de cebolla roja picada
- 1/2 taza de mayonesa sin grasa
- 1 cucharada de vinagre de vino tinto
- 1/4 cucharadita de semilla se apio (opcional)
- 1/2 taza de queso Cheddar bajo en grasa, cortado en cubitos

Direcciones:
1. En un tazón grande mezcle las verduras.
2. En un tazón pequeño combine la mayonesa, el vinagre y la semilla de apio para preparar el aderezo.
3. Vacíe el aderezo sobre las verduras en el tazón grande y mézclelo bien.
4. Agregue el queso y sirva frío.

Información nutricional por porción: Calorías 30, Carbohidratos 4 g, Fibra Dietética 1 g, Proteína 2 g, Grasa Total 1 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 2 mg, Sodio 145 mg

Adaptación: *Soulful Recipes: Building Healthy Traditions, Red para una California Saludable*, 2008.

Datos Importantes de Cultivos Locales

- El repollo o la col se cultiva en la mayoría de los condados en Carolina del Norte debido a que puede cultivarse en una variedad de tipos de tierra. Los condados que cultivan gran parte del repollo o col son los condados de Pasquotank, Columbus, Robeson, Alleghany y Ashe en Carolina del Norte. El repollo o col se cultiva de Marzo a Mayo y de Agosto a Diciembre en Carolina del Norte con la temporada alta de cosecha en Mayo y Diciembre.
- La palabra repollo o col se deriva de la palabra francesa *caboche* que significa "cabeza". Existe más de 400 variedades de repollo o col pero las más comunes son las verdes, rojas, moradas y las variedades que no son dulces.
- El repollo o col es un vegetal crucífero. Otros vegetales en la familia incluyen la col china, el brócoli, la col de Bruselas, la coliflor, la col berza, la col rizada, la acelga, el nabo, y las hojas de nabo.

www.ces.ncsu.edu

¡SEAN UNA FAMILIA ACTIVA!

¿Listo para una búsqueda de tesoro? Divida a su familia en dos equipos. Pida a cada equipo que esconda cinco artículos en la casa. Después, cada equipo tendrá 10 minutos para hallar las cosas mientras el otro equipo los anima.

Carolina del Norte La Cosecha del Mes

STEPS TO HEALTH

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

¿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.
- Frutas y verduras como el repollo también son una fuente de muchas vitaminas y minerales. Repollo fresco o cocinado es una fuente excelente de vitamina C, vitamina K, fibra y folato.
- El repollo es una verdura crucífera rica en fotoquímicos, los cuales ayudan a estimular el sistema inmunológico y ayudan a disminuir el riesgo de padecer enfermedades del corazón y ciertos tipos de cáncer.
- ¡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 fruta y verdura que necesita depende de su edad, sexo y la actividad física que practica cada día. Consulte la tabla siguiente para saber cuántas tazas de fruta y verdura necesita su familia cada día.

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.

¿Cuánto repollo comer?

- Una 1/2 taza de repollo equivale aproximadamente a un puñado.
- Una 1/2 taza de repollo fresco o cocinado es una fuente excelente* de vitamina C y vitamina K.
- Una 1/2 taza de repollo cocinado aporta también fibra y folato.

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

Información Nutricional

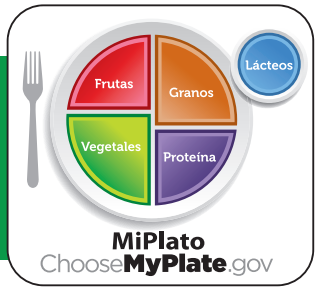
Porción: ½ taza de repollo verde rallado (35g)

Calorías 9 — Calorías de Grasa 0

	% Valor Diario
Grasas 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 6mg	0%
Carbohidratos 2g	1%
Fibra Dietética 1g	4%
Azúcares 1g	
Proteínas 1g	

Vitamina A 1% — Calcio 1%
Vitamina C 21% — Hierro 1%

Para aprender sobre los otros grupos de alimentos, visite



Consejos saludables

- Escoja repollos firmes que se sientan pesados para su tamaño. Las hojas deben estar apretadas.
- Guarde el repollo entero o cortado en una bolsa de plástico en el refrigerador hasta por una semana.
- Lave el repollo justo antes de usarlo. Quite las hojas exteriores, córtelo por la mitad y corte el tallo.

Mas repollo cada día

- **Mezcle** repollo con brócoli, pimiento, zanahoria y pollo a la parrilla.
- Use repollo verde y morado para preparar una **ensalada de col "arco iris"**.
- Agregue repollo a **guisados** y **sopas**.

La actividad física no debería ser una tarea. Le ayudará a sentirse y vivir mejor. Escoja actividades que disfrute y que se acomoden a su estilo de vida.

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).

Steps to Health
Supplemental Nutrition Assistance Program Education (SNAP-Ed)
ncstepstohealth.org†

NC STATE EXTENSION