Carolina del Norte
La Cosecha del Mes

STEPS TO HEALTH

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

LA COL CHOY

KALE BERZA

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

Los alimentos escolares pueden aportar a los estudiantes los nutrientes que necesitan para crecer fuertes y sanos. Estudios demuestran que los estudiantes sanos aprenden mejor. Ayude a que su hijo sea más saludable y le vaya mejor en la escuela inscribiéndolo al programa de alimentos escolares. *La Cosecha del Mes* invita a los estudiantes a elegir opciones de alimentos saludables y a mantenerse físicamente activos todos los días.

Ideas Saludables de Preparación

- Cocine la col berza, la acelga, la col china y la espinaca para obtener un sabor más suave o dulce.
- Cocine la rúcula, la col rizada y las hojas de mostaza para obtener un sabor a pimienta.
- Sofría las hojas de berza con ajo, cebolla, tomate y aceite de oliva.
- Hierva a fuego lento los vegetales de hoja en consomé de pollo bajo en sodio hasta que queden tiernos.
- Sofría el repollo chino (*bok choy*) con zanahorias, elote y pimientos rojos para obtener un colorido platillo de acompañamiento.

VEGETALES SABROSOS

Rinde 6 porciones. *1 taza por porción.*
Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes:
- 3 tazas de agua
- 1/4 libra de pechuga de pavo sin piel
- 1/4 taza de cebolla picada
- 2 dientes de ajo, molidos
- 1/4 cucharadita de pimienta de cayena
- 1/4 cucharadita de clavo molido
- 1/2 cucharadita de tomillo seco
- 1 cebolla verde, picada
- 1 cucharadita de jengibre molido
- 2 libras de vegetales (mezcla de hojas de berza, col rizada, hojas de nabo y hojas de mostaza)

Direcciones:
1. Ponga a hervir en una cacerola 1.todos los ingredientes excepto los vegetales.
2. Lave los vegetales y retire los tallos.
3. Rebane los vegetales en trocitos.
4. Agregue los vegetales al caldo. Cocine de 20 a 30 minutos hasta que queden tiernos. Sirva caliente.

Información nutricional por porción: Calorías 69, Carbohidratos 10 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 7 g, Grasa Total 1 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 9 mg, Sodio 267 mg

Adaptación: *Soulful Recipes: Building Healthy Traditions, Red para una California Saludable*, 2009.

Para más recetas, visite:
www.campeonesdelcambio.net

Datos Importantes de Cultivos Locales

- Los vegetales de hojas verdes son generalmente cocidos para ablandarlos antes de consumirse, aunque puede cortar algunas de las hojas más tiernas y pequeñas y agregarlas a ensaladas. Los tallos tienden a ser muy duros, por lo que es recomendable cortarlos antes de cocer las hojas.
- Los vegetales de hojas verdes incluyen la col berza, la acelga, la acelga arcoíris, la col china, la espinaca, la rúcula, la col rizada, las hojas de nabo y las hojas de mostaza.
- Debido a que los vegetales de hojas verdes crecen mejor en tierra arenosa, es importante lavarlas muy bien antes de cocinarlas o consumirlas.
- Carolina del Norte es uno de los principales Estados productores de col rizada en los Estados Unidos.
- La col berza es uno de los vegetales más populares en el sur del país. La col berza al igual que las hojas de nabo y las hojas de mostaza tienen un sabor más fuerte y potente.
- La acelga y la acelga arcoíris son parte de la familia de la espinaca. Tienen hojas arrugadas de color verde oscuro con tallos ya sea morados, rojos o amarillos.
- La col china es de la familia del repollo y significa "vegetal blanco" en Chino. Ambos, el tallo y las hojas de la col china pueden agregarse en platillos que incluyen verduras salteadas.

www.ces.ncsu.edu
www.fruitsandveggiesmorematters.org

¡SEAN UNA FAMILIA ACTIVA!

Establezca una regla de tal manera que nadie pueda ver TV, juegos de video o usar la computadora por más de 2 horas por día (excepto por las tareas de la escuela). En vez de un programa de televisión participe en un juego familiar activo, baile su música favorita o salga a caminar.

Carolina del Norte

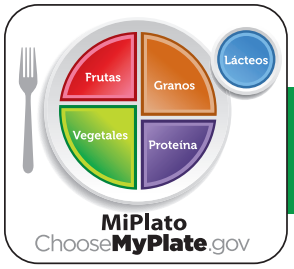
La Cosecha del Mes

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 balanceada.
- Las vitaminas y los minerales son nutrientes que su cuerpo necesita para crecer, trabajar y sanarse a sí mismo. Los vegetales de hojas verdes cocidos contienen muchas vitaminas y minerales in incluyendo calcio y hierro. El calcio ayuda al cuerpo a mantener huesos y dientes fuertes.
- ¡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 verduras de hoja?

- Una 1/2 taza de vegetales de hoja equivale aproximadamente a un puñado.
- La mayoría de los vegetales de hoja son una fuente excelente* de vitamina A, vitamina C y vitamina K.
- Algunos vegetales de hoja son una fuente bueno** de calcio y hierro.

*Las fuentes excelentes aportan al menos 20% del valor diario.
**Las fuentes buenas aportan 10-19% del valor diario.

Información Nutricional

Porción: ½ taza de acelga cocinada (88g)

Calorías 18 — Calorías de Grasa 0

	% Valor Diario
Grasas 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 157mg	7%
Carbohidratos 4g	1%
Fibra Dietética 2g	7%
Azúcares 1g	
Proteínas 2g	

Vitamina A 107% — Calcio 5%
Vitamina C 26% — Hierro 11%

Para aprender sobre los otros grupos de alimentos, visite ChooseMyPlate.gov.

Consejos saludables

- Escoja vegetales de hoja frescos.
- Evite los vegetales de hoja con hojas manchadas o marchitas.
- Almacénelos en bolsas de plástico en el refrigerador entre dos y cinco días.
- Lave los vegetales antes de usarlos.
- Corte los tallos de los vegetales de hoja justo antes de cocinarlos.

•**Consejo útil:** Dos tazas de vegetales de hoja crudos equivalen aproximadamente a 1/2 taza de vegetales de hoja cocinados.

Para más información, visite:†
www.leafy-greens.org

Más verduras de hoja cada día

- Déles sabor a las hojas de berza cocinándolas con **pechuga de pavo** ahumada. Agregue chiles picados para un toque picosito.
- Agregue acelga picada o acelga rizada a los caldos, **sopas** y **guisados**.
- **Sofría** el repollo chino (*bok choy*) con verduras de diferentes colores. Sirva sobre arroz integral.

ADULTOS ACTIVOS

Una vez que tenga una rutina de ejercicios, trate de incrementar su actividad física semanal. Cuanto más tiempo dedique a mantenerse activo, más beneficios de salud obtendrá.

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

†Estas páginas de internet están disponibles sólo en Inglés.