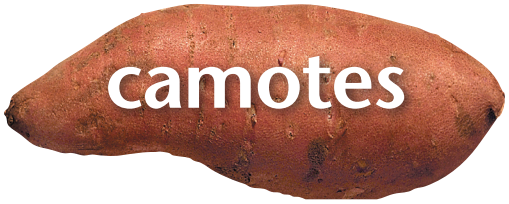
Carolina del Norte
La Cosecha del Mes

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 estudios indican que los alimentos saludables ayudan a que los niños estén sanos y pueden también aumentar su concentración en los exámenes escolares. Con *La Cosecha del Mes*, usted puede ayudar a su familia a aprender acerca de la importancia de comer más frutas y verduras y a mantenerse activa cada día.

¿Estoy comiendo ñame o camote?

El ñame se originó en África y ahora es importado del Caribe. El ñame es raramente vendido en los Estados Unidos. El ñame tiende a ser más dulce que el camote y ¡puede crecer hasta siete pies de largo! El ñame es tóxico si se come crudo. Antes de consumirse el ñame debe ser machucado o aplastado y hervido para remover todas las toxinas.

¿Por qué cocinamos/ horneamos los camotes?

La dulzura del camote se intensifica al cocerse creando ese intenso sabor a caramelo.

¿No quiere esperar a hornear el camote? Cosa en el horno de microondas camotes enteros de cinco a ocho minutos volteándolos a mitad de tiempo.

Picadillo de Camote

Rinde 6 porciones. *1 taza por porción.*
Tiempo de preparación: 40 minutos

Ingredientes:

- 1/4 taza de aceite vegetal
- 2 tazas de pimientos y cebollas picados, congelados o frescos
- 2 libras de camotes (unos 2 camotes medianos), pelados y cortados en cubitos
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de chile seco triturado

Direcciones:

1. Caliente el aceite en un sartén mediano a fuego medio-alto.
2. Sofría el pimiento y la cebolla hasta que queden tiernos, unos 5 minutos.
3. Agregue los ingredientes restantes y baje a fuego medio.
4. Cocine durante 20-25 minutos, meneando con frecuencia. Es posible que los camotes empiecen a pegarse al sartén, pero siga meneando hasta que se cocinen completamente. Sirva caliente.

Información nutricional por porción: Calorías 244, Carbohidratos 38 g, Fibra Dietética 4 g, Proteína 3 g, Grasa Total 9 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 407 mg

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

Datos Importantes de Cultivos Locales

- Los camotes son nativos de Carolina del Norte. ¡El camote es también la verdura oficial de nuestro Estado!
- Carolina del Norte es el mayor productor de camote en los Estados Unidos. El clima cálido y húmedo y la tierra fértil y arenosa en Carolina del Norte son ideales para cultivar camotes en la planicie costera del este del Estado.
- ¡Hay cientos de variedades de camotes desde el camote blanco, el naranja claro a naranja oscuro, rojo oscuro y hasta morado!
- El camote está disponible durante todo el año en Carolina del Norte.

Para saber más acerca de granjas donde recolectas tu propia fruta/verdura, mercados sobre ruedas, o mercados de agricultores visite: **ncfarmfresh.com**.†

NORTH CAROLINA SWEET POTATOES NATURALLY HEALTHY

¡SEAN UNA FAMILIA ACTIVA!

- Rete a sus hijos a jugar un partido de baloncesto o fútbol. Después de jugar o hacer actividades al aire libre, preparen juntos Picadillo de Camote.
- Si su familia tiene que quedarse en casa, manténganse activos bailando o haciendo abdominales durante los comerciales de la televisión.
- Pida a su hijo que le ayude con los quehaceres del hogar como sacudir o barrer.

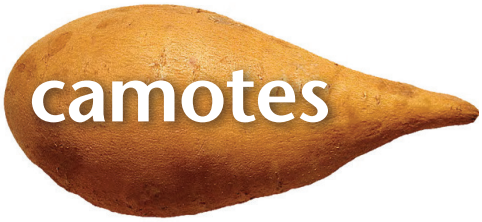
Para más ideas visite: www.foodlinkny.org/pdfs/Physical_Activity_Ideas_for_Kids.pdf†

†Estas páginas de internet están disponibles sólo en Inglés.

Carolina del Norte La Cosecha del Mes

STEPS TO HEALTH

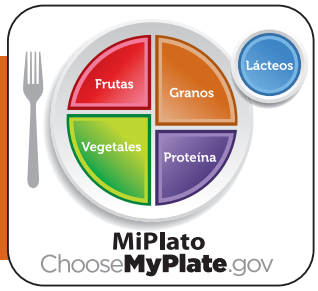
La verdura destacada de la Cosecha del Mes en Carolina del Norte es:



¿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.
- Frutas y verduras contienen vitaminas y minerales, tales como la Vitamina A.
- La Vitamina A ayuda a mantener una buena visión, a combatir infecciones y a mantener la piel saludable.
- 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!

Para aprender sobre los otros grupos de alimentos, visite



¿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 camote comer?

- Una ½ taza de camote equivale aproximadamente a un puñado.
- Una ½ taza de camote es una fuente excelente* de vitamina A y vitamina C. También es una fuente buena** de fibra, vitamina B6 y potasio.

*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 camote horneado (100g)

Calorías 90 — Calorías de Grasa 0

	% Valor Diario
Grasas 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 36mg	2%
Carbohidratos 21g	7%
Fibra Dietética 3g	13%
Azúcares 6g	
Proteínas 2g	

Vitamina A 384% — Calcio 4%
Vitamina C 33% — Hierro 4%

Consejos saludables

- Busque camotes duros de color obscuro, con piel lisa y sin arrugas, mallugaduras o brotes.
- Ponga los camotes en un lugar seco y frío. Si los guarda de forma correcta, los camotes duran un mes o más.
- Lave los camotes justo antes de usarlos.

Más camotes cada día

- Bañe tiras de camote en sustituto de huevo. Hornee en una charola para hornear ligeramente engrasada a 425°F durante 25 a 30 minutos y tendrá un **platillo sabroso**!
- Para preparar un **postre caliente**, hornee camote picado con manzana y canela.
- Sofría cubitos de camote con cebolla y pimiento picados y tendrá y un **delicioso platillo**.

Para más recetas con camotes, visite **www.whatscooking.fns.usda.gov**.†

ADULTOS ACTIVOS: ¿Está usted buscando una nueva rutina de ejercicio? Los videos con rutinas de ejercicios pueden ayudar a motivarlo a mantenerse activo dentro de su casa. Pruebe con diferentes videos para mantener su rutina de ejercicio divertida. ¡Busque en su biblioteca videos de ejercicios o haga una búsqueda en internet!

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.