# La Cosecha del Norte La Cosecha del Mes

#### STEPS TO HEALTH

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



#### ¿Qué es la calabaza?

Las calabazas de invierno tienen cáscara dura e incomible y semillas grandes.

### Datos Importantes de Cultivos Locales

Las calabazas de invierno son cultivos menores en Carolina del Norte y la mayoría de agricultores las cultivan además de sus cultivos principales.
La calabacita y calabaza local pueden ser compradas en un mercado sobre ruedas o en los mercados de agricultores durante el otoño. ¡Visite www. ncfarmfresh.com† para encontrar uno cerca de usted!

#### ¿Cuántos ve usted?

¡Lleve a sus hijos a un mercado o feria de agricultores para que cuenten cuántas variedades y colores diferentes de calabacitas hay!

### Las variedades más comunes de calabazas

Bellota, una calabaza más pequeña tipo bellota con cáscara color verde oscuro, surcos profundos y pulpa color amarillo-naranja.



**Tipo "Butternut,"** una calabaza larga con forma de pera, cáscara

color café claro y pulpa color naranja y dulce; la variedad más popular.

**Tipo "Buttercup" o Turbán**, llamada así por sus capas en forma de turbante, usualmente con cáscara color verde oscuro y pulpa harinosa color naranja.



**Tipo "Hubbard,"**Calabaza verde
o café dorado
conocida por su
cáscara gruesa y
dura.

Calabaza de castilla, la más grande variedad de calabaza con cáscara color naranja brillante y pulpa naranja. La mayoría de las variedades son

utilizadas para tallar pero ¡la calabaza tipo "Small Sugar" puede hornearse y comerse!



Espagueti, una calabaza de cáscara color amarillo cuya pulpa cuando es cocida forma hilos translúcidos parecidos al espagueti.

#### ¡SEAN UNA FAMILIA ACTIVA!

- Ponga el ejemplo. Los estudios muestran que los hijos que ven a sus padres divirtiéndose y haciendo actividad física tienden a mantenerse activos el resto de sus vidas.
- Encuentre una granja local de calabazas y lleve a su familia a caminar por el campo.



#### **Consejos saludables**

- La calabaza se puede hornear, hervir, asar, sofreír, cocinar en la estufa o en el microondas. Use la calabaza en guisos, sopas, ensaladas, salsas (dips), panes y hasta en pays.
- Pruebe diferentes variedades de calabaza de invierno para saber cúal es la favorita de su familia.
- Las variedades con una pulpa de color amarillo/naranja oscuro contienen más vitaminas y minerales que las calabazas de color más claro. Por ejemplo, la calabaza tipo butternut tiene 10 veces más vitamina A y vitamina C que la calabaza espagueti.

#### Calabaza Con Relleno de Manzana

Rinde 4 porciones. 1/4 de la calabaza por porción.

Tiempo de preparación: 70 minutos

#### **Ingredientes:**

- 1 calabaza bellota grande (aproximadamente 1 libra)
- 1 taza de agua
- 2 cucharaditas de mantequilla
- 1 manzana grande, sin las semillas ni el centro, pelada y picada
- 1 cucharada de azúcar morena
- 1/4 cucharadita de canela molida cucharadita de clavo de molido cucharadita de nuez moscada

#### **Direcciones:**

- 1. Caliente el horno a 400°F.
- 2. Corte la calabaza por la mitad y retire las semillas. Póngala con la parte cortada hacia abajo en una charola de horno de 13 x 9 pulgadas.
- 3. Agregue agua y cocine durante 35 a 45 minutos, o hasta que se note tierna al introducir un tenedor.
- 4. Mientras la calabaza está en el horno, cocine el resto de los ingredientes en una cacerola a fuego medio durante 8 minutos, o hasta que la manzana esté tierna pero crujiente.
- 5. Corte cada mitad de calabaza por la mitad y coloque la mezcla de manzana en partes iguales en cada trozo de calabaza. Vuelva a colocar la calabaza en el horno y cocínela durante 10 minutos más. Sirva caliente.

Información nutricional por porción: Calorías 99, Carbohidratos 21 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 1 g, Grasa Total 2 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 5 mg, Sodio 18 mg Adaptada de: Recetas Saludables para Cada Día, Red para una California Saludable, 2007.

# La Cosecha 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 la calabaza también son una fuente de muchas vitaminas y minerales.
- La calabaza contiene hierro, calcio, fibra, Vitamina C y Vitamina A.
- 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.

#### Información Nutricional

Porción: ½ taza de calabaza bellota, cocinada y en cubitos (103g) Calorías 57 Calorías de Grasa 0

Calorias 57	Calorias de Grasa C
	% Valor Diario
Grasas 0g	0%
Grasa Saturada 0	9 0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 4mg	0%
Carbohidratos 15g	5%
Fibra Dietética 5g	18%
Azúcares 0g	
Proteínas 1g	
Vitamina A 9%	Calcio 5%
Vitamina C 19%	Hierro 5%

#### ¿Cuántos calabazas?

- Una 1/2 taza de calabaza cocinada equivale aproximadamente a un puñado.
- Una 1/2 taza de calabaza, como Butternut, Hubbard, y calabaza de castilla, es una fuente excelente\* de vitamina A.
- Una 1/2 taza de calabaza, como bellota y Butternut, es una fuente excelente\* de fibra y vitamina C.

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

#### **Consejos saludables**

- Escoja calabazas que estén firmes, pesadas para su tamaño y que tengan la cáscara opaca. Evite las calabazas con partes blandas o que estén reventadas.
- Almacene las calabazas enteras en un lugar oscuro, seco y fresco hasta por tres meses.
- Una vez cortada, envuelva y refrigere la calabaza hasta por una semana.



## Ideas Saludables de Preparación

- Hornee cubitos de calabaza butternut picada y sazonada con tomillo y salvia.
- Licúe calabaza butternut asada con la cantidad necesaria de consomé de pollo para preparar una rica sopa.

Para mas recetas con calabazas, visite www.whatscooking.fns.usda.gov.†

ADULTOS ACTIVOS: Haga un plan para mantenerse activo cuando esté haciendo frío o lloviendo. Encuentre la manera de mantenerse activo tanto adentro como afuera para que tenga sus metas de acondicionamiento bajo control.

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") prohibe la discriminación contra sus clientes, empleados, y



is as siguas et inigues "DOLA" priomite i austrimitation orunia sia scientes, enlipetatous, y solicitantes de empleo à base de raza, collor, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, identidad de género, religión, represalias y, según corresponda, convicciones políticas, estado cóvil, 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 syó actividades laborales). Si desea presentar una queja por discriminación del programa de Derechos Civiles, compiete 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/complant, 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. Envienos 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. 2025G-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 a (800) 945-6136 (en español). Las personas con discapacidades que deseen presentar una queja del programa, por tavor vea la información anterior acerca de como 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, et.) por favor contacta da Centro TARGET del USDA al (202) 720-2600

NC STATE

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).

NC STATE
EXTENSION