

# 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

El aprendizaje no termina al final de un día de clases. ¡Y tampoco el tomar decisiones saludables para los alimentos! Los estudiantes que se están desarrollando necesitan alimentos nutritivos durante todo el año para ayudar al cuerpo y a la mente a crecer y funcionar. *La Cosecha del Mes* puede ayudar a su familia a comer saludablemente y a estar más activos.



## Ideas Saludables de Preparación

- Sofreír calabacitas, calabaza amarilla, cebolla y pimientos, todo picado. Agréguese a enchiladas de pollo, burritos o quesadillas.
- Para un bocadillo ligero en verano, rocíe rebanadas de calabacita cruda con un aderezo para ensalada bajo en grasa.
- Sofreír calabacitas picadas con ajo y un poco de orégano. Espolvoree queso bajo en grasa y sirva como acompañamiento.
- El calabacín es delicioso asado, servido por sí solo con aceite de oliva, sal y pimienta, o en cubitos en una ensalada de verduras asadas.



## Herbed Vegetable Combo

Rinde 4 porciones. 1/2 taza cada una.  
Cocimiento: 10 minutos

### Ingredientes:

- 2 cucharadas de agua
- 1 taza de calabacitas, rebanadas finamente
- 1 1/4 tazas de calabaza amarilla, rebanada finamente
- 1/2 taza de pimiento verde, cortado en tiras
- 1/4 taza de apio, cortado en tiras de 2 pulgadas
- 1/4 taza de cebolla picada
- 1/2 cucharadita de semillas de alcaravea
- 1/8 cucharadita de ajo en polvo
- 1 tomate mediano, cortado en trozos

### Direcciones:

1. Caliente el agua en un sartén mediano. Agregue las calabacitas, la calabaza, el pimiento, el apio y la cebolla.
2. Cubra y cocine a fuego medio hasta que los vegetales estén tiernos pero crujientes (alrededor de 4 minutos).
3. Espolvoree los condimentos sobre los vegetales. Agregue el tomate por encima.
4. Cubra nuevamente y cocine a fuego lento hasta que el tomate se calienten un poco (alrededor de 2 minutos). Sirva caliente.

### Información nutricional por porción:

Calorías 24, Carbohidratos 5 g, Fibra Dietética 2 g, Proteínas 1 g, Grasas 0 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 11 mg

Adaptación: *Everyday Health Meals, Red para una California Saludable*, 2007.

## Datos Importantes de Cultivos Locales

- El calabacín es un tipo de calabaza de verano de cáscara suave. El calabacín es en realidad la fruta de la planta pero se considera un vegetal debido a los nutrientes que ofrece. Algunos calabacines crecen en arbustos y otros en enredaderas.
- La planta del calabacín empieza a dar flores, conocidas como flor de calabaza, las cuales son comestibles. Después de que las flores son polinizadas, el calabacín empieza a crecer justo detrás de la flor. Al ir creciendo el calabacín, la flor se seca y se cae.



- En Carolina del Norte, la calabaza de verano, como el calabacín, está disponible en la primavera y el otoño. La mayoría del calabacín se cultiva en los condados Sampson y Henderson. Muchas familias en sus granjas y jardines caseros en todo Carolina del Norte también cultivan el calabacín.

- Entre otras calabazas de verano se encuentran el calabacín amarillo de cuello curvo y de cuello recto y la calabaza pattyson.

[www.ces.ncsu.edu](http://www.ces.ncsu.edu)



Los meses durante el verano son un muy buen momento para mantenerse activo al aire libre. Prepare un calendario semanal con formas en las que se pueden mantener activos juntos en familia. Limite el uso de la televisión, video juegos, computadora y teléfonos celulares a no más de 2 horas al día. ¡Salgan a jugar!

# Carolina del Norte La Cosecha del Mes

## STEPS TO HEALTH

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



## calabacita

### ¿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 frutas y verduras también son una buena fuente de vitaminas y minerales lo que pudiera reducir su riesgo de sufrir serios problemas de salud.
- Calabacita en rebanadas es una fuente buena de vitamina C. Esta vitamina ayuda al cuerpo a sanar heridas y cortadas y a disminuir el riesgo de contraer infecciones.
- Las calabacitas son también una fuente de vitamina B<sub>6</sub>. Esta vitamina ayuda a su cuerpo a formar células sanguíneas saludables. También se requiere para ayudar a crear proteínas y liberar energía.
- ¡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](http://www.choosemyplate.gov/en-espanol.html) para aprender más.

### ¿Cuántas calabacitas?

- Una 1/2 taza de calabacitas rebanadas es alrededor de un puñado.
- Una 1/2 taza de calabacitas rebanadas es una buena fuente de Vitamina C.
- También es una fuente de manganeso.

\*Las fuentes buenas aportan 10-19% del valor diario.

### Información Nutricional

Porción: ½ taza de calabacitas, en rebanadas (57g)	
Calorías 9	Calorías de Grasa 1
% Valor Diario	
Grasas 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 6mg	0%
Carbohidratos 2g	1%
Fibra Dietética 1g	2%
Azúcares 1g	
Proteínas 1g	
Vitamina A 2%	Calcio 1%
Vitamina C 16%	Hierro 1%

### ADULTOS ACTIVOS:

No necesita hacer los 30 minutos seguidos de su actividad física recomendada. Camine durante 10 minutos por la mañana, use las escaleras y camine después de cenar. Al final del día, ¡habrá cumplido con su meta de actividad física!

### Consejos saludables

- Elija las calabacitas de color brillante que se sientan pesadas para su tamaño.
- Guarde las calabacitas enteras en el refrigerador hasta por cinco días. Lávelas justo antes de usarlas.
- Guarde las calabacitas rebanadas en una bolsa de plástico bien cerrada y guárdelas en el refrigerador hasta por dos días.



### Más calabacitas cada día

- Agregue más calabacita rallada de lo normal al **pan de calabacita** y hornee en moldes de mantecadas para tener un bocadillo. Haga este bocadillo aún más saludable usando puré de manzana en lugar de aceite y agregando pasas.
- Sofría calabacita, cebolla y pimiento picados para agregar a las **enchiladas** de pollo.
- **Sofría** calabacita con ajo y una pizza de orégano. Espolvoree con un poco de queso parmesano para un rico platillo.

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](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](mailto: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).

NC STATE

EXTENSION