

La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable

La verdura de *La Cosecha del Mes* es la **calabaza**



La salud y el éxito en el aprendizaje van mano a mano
El Día de la Comida es el 24 de octubre. Es un movimiento nacional para comer más comida saludable, de buen precio y sostenible – como frutas y verduras. Sirva la mitad del plato de sus hijos con frutas y verduras y ayúdeles a hacer al menos 60 minutos de actividad física todos los días. Hacer estas cosas es bueno para su salud y puede también ayudar a los niños a tener mejor desempeño en la escuela.

Consejos saludables

- Escoja calabazas frescas que se sientan firmes y pesadas para su tamaño.
- Conserve las calabazas frescas en un lugar frío y oscuro hasta por dos meses.
- Busque calabaza enlatada sin azúcar ni sodio agregado. Puede usar calabaza enlatada en cualquier receta que pida calabaza cocinada.
- Encuentre el mejor precio en las parcelas donde usted puede escoger sus propias calabazas o en el mercado sobre ruedas.

Ideas saludables de preparación

- Ase, hornee o haga puré de calabaza como platillo saludable. Incluso puede hacer puré de calabaza para preparar una sopa.
- Use calabaza enlatada para preparar sabrosos panes, panecillos o incluso panqueques. Agregue pasas o nueces picadas para comer más fibra.

SOPA DE CALABAZA Y FRIJOLES

Rinde 6 porciones.

1 taza equivale a una porción.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes:

- 1 lata de frijol blanco, sin escurrir
- 1 cebolla pequeña finamente picada
- 1 taza de agua
- 1 lata de 15 onzas de calabaza 100% natural
- 1½ tazas de jugo de manzana 100% natural
- ½ cucharadita de canela
- ⅛ cucharadita de nuez moscada o jengibre
- ½ cucharadita de pimienta negra
- ¼ cucharadita de sal

1. En la licuadora agregue los frijoles, la cebolla y el agua. Licue hasta que la mezcla quede cremosa.
2. En una olla grande agregue la calabaza, el jugo y las especias. Mezcle bien.
3. Agregue la mezcla de frijoles licuados a la mezcla de calabaza.
4. Tape y cocine a fuego lento durante 15-20 minutos. Sirva caliente.

Información Nutricional por Porción:

Calorías 160, Carbohidratos 32 g, Fibra Dietética 7 g, Proteínas 8 g, Grasas 0.5 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 330 mg

Adaptado de:
Pennsylvania Nutrition Education Network

¡En sus marcas, listos...!

- Limite el tiempo que pasa frente a la televisión, la computadora y los videojuegos. Agregue tiempo activo caminando los fines de semana o después de la cena.

Para más ideas, visite*:

<http://kids.usa.gov/grown-ups/for-parents/exercise-fitness-nutrition/index.shtml>

Información nutricional

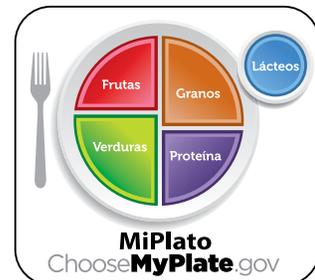
Porción: ½ taza de calabaza, cocida (123g)	
Calorías 24	Calorías de Grasa 0
% Valor Diario	
Grasas 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 1mg	0%
Carbohidratos 6g	2%
Fibra Dietética 1g	5%
Azúcares 1g	
Proteínas 1g	
Vitamina A 122%	Calcio 2%
Vitamina C 10%	Hierro 4%

¿Cuánto necesito?

- Una ½ taza de calabaza es una fuente excelente* de vitamina A y una buena fuente* de vitamina C.
- La vitamina A es buena para la vista, combate infecciones y mantiene sana la piel.
- La vitamina C ayuda al cuerpo a sanar las heridas. También ayuda a disminuir el riesgo de contraer infecciones.

*Las fuentes excelentes aportan por lo menos el 20% del Valor Diario (DV). Las buenas fuentes aportan 10-19% DV.

La cantidad de frutas y verduras que necesita cada persona depende de su edad, si es hombre o mujer y cantidad de actividad física que realiza cada día. ¡Sirva la mitad de su plato con frutas y verduras para obtener sus requerimientos diarios!



Adaptado del USDA

¿Qué está en temporada?

Las calabazas que se cultivan en California están en su mejor temporada durante el otoño. Normalmente están disponibles de octubre a diciembre. Las variedades que se cultivan en California pueden ser más frescas y costar menos que las que se envían de otros estados o países.

*Sitio web sólo disponible en inglés.



La participación de la Red en el Día de la Comida tiene el propósito de educar e informar a las personas elegibles para SNAP-Ed acerca de la comida saludable y la actividad física y no incluye promoción a favor o en contra de leyes, reglamentos u ordenanzas específicos.

Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP-Ed del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Para consejos saludables, visite www.CampeonesDelCambio.net. © California Department of Public Health 2012

