

Harvest of the Month



Network for a Healthy California

La cosecha del mes La verdura destacada es

pepino



La salud y el éxito en el aprendizaje van de la mano

¿Quieres más energía para ti y tu familia? Empieza por elegir bebidas y comidas saludables. El agua es un nutriente vital que ayuda a mantener la temperatura corporal normal. Además, ayuda a que las articulaciones funcionen correctamente. Los estudiantes hidratados y sanos tienen más energía y se concentran mejor en la escuela. Usa frutas y verduras de la Cosecha del Mes en las comidas y refrigerios para ayudar a tus hijos a cubrir sus necesidades diarias.

Ideas de porciones saludables

- Ideas de porciones saludables
- Coma un pepino fresco y crujiente como refrigerio para saciar su sed.
- Agregue pepinos en rodajas a ensaladas o sándwiches para darles un toque más crujiente.
- Prepare un sándwich de pita con pepino y tomate.
- Mezcle pepinos en rodajas con vinagre, agua, sal y pimienta para preparar una guarnición.
- Sirva pepinos en rodajas con salsa de yogur bajo en grasa para una merienda saludable.

Ideas para Seleccionar fruta

- Busque diferentes variedades de pepinos como manzana, limón, japonés, persa o inglés.
- Elija pepinos firmes con piel lisa. Evite los que tengan las puntas arrugadas o imperfecciones.
- Guarde los pepinos en un lugar fresco y seco hasta por una semana o manténgalos en el refrigerador hasta por cinco días en una bolsa de plástico.
- Consejo útil: Los pepinos más gruesos tienen más semillas.

ROLLITOS DE TORTILLA CON VERDURA

Rinde 4 porciones.

1 rollito por porción.

Tiempo de preparación: 20 minutos

Ingredientes:

- 4 tortillas de trigo integral (de 7 pulgadas)
- 8 cucharadas (½ taza) de queso crema sin grasa
- 2 tazas de lechuga romana (*romaine*) cortada en tiritas delgadas, o espinaca fresca picada
- 1 taza de tomate picado
- ½ taza de pimiento picado (cualquier color)
- ½ taza de pepino picado
- ¼ taza de chiles verdes en lata, cortados en cubitos
- ¼ taza de aceitunas maduras, escurridas

1. Unte cada tortilla con 2 cucharadas de queso crema.
2. Cúbralas con cantidades iguales de verdura.
3. Enróllelas apretándolas para que el relleno quede firme, y síralos.

Información nutricional por porción:
Calorías 128, Carbohidratos 20 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 8 g, Grasa Total 2 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 3 mg, Sodio 427 mg

Adaptación: *Recetas Saludables para Cada Día, Red para una California Saludable, 2007.*

Para más información, visite: www.campeonesdelcambio.net

¡Vamos a hacer ejercicio!

- En casa: Empiecen un jardín para ustedes y su familia.
- En el trabajo: ¡Tomen descansos para estirarse! Estírense un par de minutos por cada hora de trabajo.
- En la escuela: Animen a su hijo a participar en el jardín escolar.
- En familia: ¡Que todos participen en la siembra y el deshierbe! Para obtener ideas de jardinería, visiten: www.kidsgardening.org

Cantidad diaria recomendada 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.mipiramide.gov para aprender más.

Información Nutricional

Porción: ½ taza de pepino, rebanado (52g)

Calorías 8 Calorías de Grasa 0

	% Valor Diario
Grasas 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 1mg	0%
Carbohidratos 2g	1%
Fibra Dietética 0g	1%
Azúcares 1g	
Proteínas 0g	
Vitamina A 1%	Calcio 1%
Vitamina C 3%	Hierro 1%

¿Cuánto necesito?

- ½ taza de pepino en rodajas equivale aproximadamente a un puño.
- Media taza de pepinos es una buena fuente de vitamina K, que ayuda a la coagulación de la sangre.
- Los pepinos contienen aproximadamente un 96 % de agua. La cantidad diaria recomendada de líquido es de aproximadamente ocho tazas al día, o 64 onzas en total. Tu cuerpo necesita agua para que todas sus partes funcionen. Las frutas y verduras contienen agua. Consumirlas puede ayudarte a obtener las ocho tazas de líquido que necesitas al día. La cantidad de frutas y verduras que necesitas depende de tu edad, sexo y nivel de actividad física.

¿Qué hay de temporada?

Los pepinos cultivados en California están disponibles todo el año, pero su sabor es más intenso durante la primavera y el verano. Compre frutas y verduras locales de temporada; pueden ser más frescas y más económicas que las variedades importadas de otros estados o países. Pruebe estas otras fuentes de agua excelentes: repollo, apio, melones, rábanos, espinacas, fresas y tomates.



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Logotipo de la Cosecha del Mes creado por el Departamento de Salud Pública de California.