

Michigan Harvest of the Month

Michigan Nutrition Network at™
Michigan Fitness Foundation



La verdura destacada de la Cosecha del Mes es el **Espárrago**



La Salud y el Éxito en el

Aprendizaje Van de la Mano

Comience a cultivar sus propias frutas y verduras en el jardín. Esto le ayudará a comer más frutas y verduras y a estar más activo. Comer comidas nutritivas como frutas y verduras y estar activos también podrá ayudar a sus hijos a rendir mejor en la escuela. Use la *Cosecha del Mes* para ayudar a su familia a aprender y practicar hábitos saludables para toda la vida.

Consejos sobre los Productos

- Busque espárragos firmes y verdes brillantes con las puntas bien cerradas. Evite los espárragos mustios.
- Mantenga las raíces hacia arriba en un envase con aproximadamente una pulgada de agua. Cubra sin apretar con una bolsa plástica. Guárdelos en el refrigerador hasta que estén listos para consumir.
- Compre espárragos en primavera para ahorrar dinero.

Ideas de Porciones Saludables

- Hornee, ase, hierva, cocine al vapor, en horno microondas, o salte los tallos de espárragos.
- Pase los tallos de espárragos crudos o apenas cocinados por aderezos bajos en grasas.
- Salte los espárragos picados, los pimientos cortados en tiras, las cebollas cortadas en rodajas y las tiras de pollo. Sirva con arroz integral.
- Ayude a su hijo a encontrar una receta saludable con espárragos. Cocínelos juntos.

MEZCLA DE VERDURAS ASADAS

4 porciones. 1 taza por porción.
Tiempo de Cocción: 50 minutos

Ingredientes:

- Espray de cocción no adherente
- 1 taza de zanahorias pequeñas picadas
- 1 taza de berenjenas cortadas en trozos pequeños
- 1 taza de espárragos cortados en trozos pequeños
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 2 dientes de ajo picados
- 4 cucharaditas de albahaca seca
- 1 taza de hongos cortados en trozos pequeños
- 1 calabacín pequeño, cortado en trozos pequeños

1. Precaliente el horno 450 F.
2. Rocíe una sartén para asar con espray de cocción no adherente.
3. Agregue zanahorias, berenjenas y espárragos a la sartén. Rocíe con aceite y revuelva hasta que estén levemente cubiertas. Hornee durante 20 minutos.
4. Durante el horneado, rocíe una sartén grande con espray de cocción no adherente y caliente a fuego medio.
5. Salte ajo y albahaca durante unos 2 minutos. Agregue calabacines y hongos; salte hasta que queden tiernos (durante unos 5 minutos).
6. Agregue verduras asadas a la sartén y salte durante 5 minutos más.

Información nutricional por porción:

Calorías 50, Carbohidratos 8 g, Proteínas 2 g, Grasa Total 2 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 26 mg

Adaptado de: Recetas Conmoveradoras: Construyendo Tradiciones Saludables, Red para una California Saludable, 2008.



Datos de Nutrición

| | |
|--|---------------------|
| Tamaño de la Porción: ½ taza de espárragos cocinados (90g) | |
| Calorías 20 | Calorías de Grasa 0 |
| % del Valor Diario | |
| Grasa Total 0g | 0% |
| Grasa Saturada 0g | 0% |
| Grasa Trans 0g | |
| Colesterol 0mg | 0% |
| Sodio 13mg | 1% |
| Carbohidrato Total 4g | 1% |
| Fibra Dietética 2g | 7% |
| Azúcares 1g | |
| Proteínas 2g | |
| Vitamina A 18% | Calcio 2% |
| Vitamina C 12% | Hierro 5% |

¿Cuánto Necesito?

- ½ taza de espárragos cocinados equivalente aproximadamente a seis tallos de espárragos.
- ½ taza de espárragos cocinados es una excelente fuente de folato y vitamina K y una buena fuente de vitamina C, vitamina A y tiamina.
- Los espárragos son también una fuente de vitamina E.
- La vitamina E es un antioxidante que protege las células de su cuerpo y le ayuda a mantener la salud de su sistema inmunológico, piel y cabello.
- Otras fuentes buenas o excelentes de vitamina E son la espinaca cocinada, frutos secos, aceites, semillas de girasol y germen de trigo.

La cantidad de frutas y verduras que usted necesita cada día depende de su edad, sexo y nivel de actividad física. Lea el cuadro siguiente para saber cuánto necesita su familia. Haga una lista de las frutas y verduras preferidas de su familia. Intente agregar estas comidas y refrigerios para ayudar a su familia a lograr sus metas.

Cantidad Diaria

Recomendada de Frutas y Verduras*

| | Niños, 5 a 12 Años | Adolescentes y Adultos, 13 años o más |
|----------------|----------------------|---------------------------------------|
| Varones | 2½ a 5 tazas por día | 4½ a 6½ tazas por día |
| Mujeres | 2½ a 5 tazas por día | 3½ a 5 tazas por día |

* Si usted está activo, coma el número más alto de tazas por día. Para más información, visite www.choosemyplate.gov.

¡Hagamos Actividad Física!

- Pase tiempo con su familia en el jardín— plantando, barriendo, podando y cavando.
- Camine hasta el mercado local de productores. Busque nuevas frutas y verduras.

Para más ideas, visite:

www.kidsgardening.com/family.asp