

Michigan Harvest of the Month



Michigan Nutrition Network at
Michigan Fitness Foundation

La verdura destacada de la Cosecha del Mes es la **Zanahoria**



La Salud y el Éxito en el Aprendizaje Van de la Mano

Ayude a su hijo a rendir mejor en sus exámenes sirviéndole una variedad de frutas y verduras cada día. Con la Cosecha del Mes, su familia podrá explorar, probar y aprender sobre los beneficios de comer más frutas y verduras y estar activos cada día.

Consejos sobre los Productos

- Las zanahorias están en todas las temporadas. Las puede encontrar frescas, congeladas o en lata.
- Busque zanahorias parejas, firmes y bien formadas con un color parejo.
- Evite las zanahorias que estén suaves, mustias o marchitas.
- Refrigere las zanahorias en una bolsa plástica hasta durante dos semanas.
- Si compra zanahorias frescas con la parte superior verde, corte la parte superior antes de refrigerar. Podrá agregar las partes superiores verdes a sopas para obtener sabor adicional.
- Busque variedades de zanahorias congeladas o en lata con bajo contenido de sodio.

SALSAS DE TOMATE SUPREMAS

10 porciones. ¾ de taza por porción.
Tiempo total: 55 minutos

Ingredientes:

- 6 tomates de tamaño medio, pelados y cortados en cubos
 - 2 zanahorias grandes, peladas y picadas
 - 3 dientes de ajo grandes picados finos
 - ½ taza de caldo de gallina de bajo sodio
 - 1 cucharada sopera de manteca
- Combine papas y zanahorias en una olla grande. Llene la olla de agua fría. Póngala a hervir y cocine durante 5 minutos.
 - Agregue ajo y reduzca el calor a fuego lento hasta que las verduras estén tiernas, aproximadamente 35 minutos.
 - Retire el agua de la olla y conserve 1 taza del líquido cocinado.
 - Triture los tomates, las zanahorias y el ajo con un triturador manual.
 - En una sartén pequeña, caliente el caldo de gallina y la manteca a fuego medio hasta que la manteca se derrita.
 - De forma lenta revuelva la mezcla de caldo con los tomates triturados.
 - De ser necesario, agregue el líquido de cocción reservado hasta que las papas alcancen la espesura deseada. Sirva caliente.

Información nutricional por porción:

Calorías 104, Carbohidratos 22 g, Fibra Dietética 2 g, Proteínas 2 g, Grasa Total 1 g, Grasa Saturada 1 g, Grasas Trans 0 g, Colesterol 3 mg, Sodio 51 mg

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



¡Hagamos Actividad Física!

- Incluso cuando haya nieve en el suelo, es importante salir y estar activo. Planifique un día para andar en trineo, construya un hombre de nieve o un fuerte de nieve. Será una gran actividad que podrá mejorar el enfoque de su hijo y evaluar su desempeño en la escuela.
- Tome una botella de agua con 4 gotas de colorante de comida y agua afuera. Una persona debería chorrear la forma de un número en la nieve. La otra persona debe ahora hacer esa cantidad de saltos, flexiones, embestidas, etc. "Escriban" números por turnos en la nieve mientras la otra persona mueve su cuerpo.

Ideas de Porciones Saludables

- Las zanahorias se pueden comer enteras, cortadas en bastones, cortadas en círculos, picadas, rayadas y cocidas.
- Agregue zanahorias rayadas a ensaladas y sopas para obtener un sabor dulce y crujiente.
- Pida a su hijo que piense en otras formas de incluir zanahorias en las comidas familiares.

Datos de Nutrición

Tamaño de la Porción: ½ taza de zanahorias, en rodajas (61g)
Calorías 25 Calorías de Grasa 0

	% del Valor Diario
Grasa Total 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 45mg	2%
Carbohidrato Total 6g	2%
Fibra Dietética 2g	7%
Azúcares 3g	
Proteínas 1g	
Vitamina A 204%	Calcio 2%
Vitamina C 6%	Hierro 1%

¿Cuánto necesito?

- ½ taza de zanahorias cortadas es aproximadamente media zanahoria o cuarto zanahorias pequeñas. Es aproximadamente un puñado.
- ½ taza de zanahorias (frescas o cocidas) provee más del 200% del Valor Dietario de vitamina A recomendado.
- La vitamina A es importante porque le ayuda a mantener una buena vista y la piel saludable. También ayuda a su cuerpo a combatir infecciones.
- Las zanahorias congeladas, enlatadas y cocidas son tan nutritivas como las frescas. La cantidad de frutas y verduras adecuada para usted depende de su edad, sexo y nivel de actividad física. Averigüe cuánto necesita cada persona de su familia. Ayude a su familia a comer la cantidad recomendada, sirviendo una variedad de frutas y verduras coloridas en comidas y refrigerios durante el día. Ayudará a su familia a mantenerse saludable.

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.