

Michigan Harvest of the Month



Michigan Nutrition Network at™

Michigan Fitness Foundation

El vegetal destacado de la Cosecha del mes de Michigan™ es

maíz



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

Los estudios demuestran que los estudiantes que comen sus comidas con sus familias tienden a comer más frutas y vegetales que los niños que comen solos. Una de las mejores maneras de alentar a los niños a comer frutas y vegetales es uniéndose a ellos. Exponga a su hijo a sus nuevos y viejos favoritos. La Cosecha del mes de Michigan™ le da una oportunidad a los estudiantes para probar nuevas frutas y vegetales y hace recetas saludables para servirle a su familia y sus amigos.

Consejos para vegetales y frutas

- Elija marlos frescos y verdes, cubiertos con granos hinchados y brillantes.
- Evite las fibras que muestren señales de putrefacción o decaimiento.
- Almacene el maíz fresco en un lugar fresco o en el refrigerador por hasta tres días.
- Mantenga una bolsa de maíz en el congelador para algunas ideas de comidas de último momento.
- Cuando compre maíz enlatado, busque las variedades bajas en sodio.

Ideas para porciones saludables

- Agregue maíz a sus recetas de ensalada favoritas usando maíz fresco, congelado o enlatado.
- Rellene un pan pita con maíz y frijoles negros para lograr un sándwich saludable.
- Esparza granos de maíz sobre la pizza para darle una nueva variedad.
- Agregue maíz enlatado o congelado a su cacerola o sopa favorita.

ENSALADA DE MAÍZ Y CHILES VERDES

Para hacer cuatro porciones. $\frac{3}{4}$ taza cada una.

Tiempo de cocción: 10 minutos

Ingredientes:

- 1 lata (10 onzas) de tomates en cubos con chiles verdes, colados
 - 2 tazas de maíz congelado, descongelado (o dos tazas de maíz en lata, colado)
 - 2 cucharadas de cilantro fresco picado o $\frac{1}{2}$ cucharada pequeña de cilantro seco
 - $\frac{1}{2}$ taza de cebollas verdes en rodajas (opcional)
 - $\frac{1}{2}$ cucharada de aceite vegetal
 - 1 cucharada de jugo de lima
1. En un bol mediano, mezcle los tomates, maíz, cilantro y cebollas verdes.
 2. En un bol pequeño, ponga aceite y jugo de lima.
 3. Vuelque esta vinagreta sobre la ensalada y mezcle bien. Sirva inmediatamente.

Información de nutrición por porción:

Calorías 94, carbohidrato 19 g, fibra dietética 3 g, proteína 3 g, grasa total 2g, grasas saturadas 0 g, grasas trans 0 g, colesterol 0 mg, sodio 94 mg

Adaptado de: *Comidas saludables de todos los días, red para una California saludable*, 2007.



¡Hagamos algo físico!

- **En casa:** apague el televisor y encienda la radio para bailar con su música favorita junto a su hijo.
- **En el trabajo:** camine alrededor de su lugar de trabajo con un compañero de trabajo.
- **En la escuela:** camine, corra o ande en bicicleta desde y hasta la escuela con su hijo.
- **Con la familia:** vaya al parque local y juegue al aire libre con toda la familia.

Para obtener más ideas, visite: www.cdc.gov/physicalactivity

Información nutricional

Tamaño de porción: $\frac{1}{2}$ taza de maíz (82g)
Calorías 89 Calorías de grasas 9

	% de valor diario
Grasa total 1g	2%
Grasas saturadas 0g	0%
Grasas trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 0mg	0%
Total de carbohidratos 21g	7%
Fibra dietética 2g	9%
Azúcares 3g	
Proteína 3g	
Vitamina A 4%	Calcio 0%
Vitamina C 9%	Hierro 3%

¿Cuánto necesito?

- $\frac{1}{2}$ taza de maíz es más o menos un pequeño choco. Es aproximadamente la misma cantidad que un manojo de granos de maíz.
- $\frac{1}{2}$ taza de maíz provee una buena fuente de ácido fólico y tiamina.
- La tiamina también es denominada Vitamina B₁. Ayuda a su cuerpo a usar su energía.

La cantidad de frutas y vegetales que usted necesita depende de su edad, sexo y nivel de actividad física. El maíz fresco, congelado, enlatado y seco cuenta para sus cantidades diarias recomendadas. Dé un buen ejemplo dejando que sus hijos lo vean comer frutas frescas y vegetales también.

Cantidad diaria recomendada de frutas y vegetales*

	Niños, de edades 5–12	Adolescentes y adultos, de edades 13 y más
Hombres	2½–5 tazas por día	4½–6½ tazas por día
Mujeres	2½–5 tazas por día	3½–5 tazas por día

*Si usted es una persona activa, consuma la cantidad más alta de tazas por día. Visite www.choosemyplate.gov para obtener más información.

¿Qué hay en temporada?

El maíz fresco que se cosecha en Michigan está en su mejor temporada durante el verano hasta el otoño. Las variedades de maíz enlatadas y congeladas están disponibles todo el año.

Pruebe estas otras buenas o excelentes fuentes de tiamina: frijoles (negros, lima, blancos, pinto, soya), cereales de desayuno fortificados, pasta, arroz y productos de grano entero.