

Michigan Harvest of the Month



Michigan Nutrition Network at™

Michigan Fitness Foundation

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

frijol verde



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

Los niños que comen comidas nutritivas son más activos y saludables. Ser más activo puede ayudar a que su hijo logre mejores calificaciones en la escuela. Ayude a la preparación de su hijo siendo más activo y comiendo saludable juntos. Con la Cosecha del mes de Michigan™ su familia puede aprender cómo comer más frutas y vegetales y estar físicamente activos todos los días.

Consejos para vegetales y frutas

- Pruebe diferentes tipos de frijoles verdes (por ejemplo, chauchas, "snap", chauchas chinas).
- Elija frijoles verdes con un color verde brillante. Asegúrese de que los están hinchados y sólidos, sin daños o decaimiento.
- Coloque los frijoles en bolsas plásticas con pequeños agujeros. Almacene en el refrigerador por hasta cinco días.
- Lave los frijoles y córtelos ambos extremos antes de cocinar.

Ideas para porciones saludables

- Ponga frijoles verdes en sus ensaladas.
- Esparza jugo de limón y eneldo sobre los frijoles hervidos.
- Saltee los frijoles congelados con una pequeña cantidad de aceite y almendras en rodajas.
- Mantenga frijoles verdes limpios y cortados en el refrigerador para tener bocadillos rápidos y saludables.
- Los frijoles verdes están disponibles frescos, enlatados o congelados, y son nutritivos en todas sus formas. (Consejo: busque las variedades enlatadas bajas en sodio).

FRIJOLE VERDES CRIOLLOS

Para ocho porciones. 1 taza por porción.
Tiempo de cocción: 25 minutos

Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 2 pequeños dientes de ajo, picados
- 1 paquete (16 onzas) de frijoles verdes congelados
- 1 taza de pimientos rojos picados
- 1 taza de tomates picados
- ½ taza de apio picado
- ½ cucharada pequeña de sal
- ¼ cucharada pequeña de pimienta cayena

1. Calentar aceite en una sartén grande sobre una llama baja.
2. Saltear ajo en aceite durante un minuto.
3. Agregue frijoles verdes y pimientos verdes, suba la llama a mediana y cocine entre 5 y 7 minutos.
4. Remueva los ingredientes y cocine durante otros 5 a 7 minutos. Sirva caliente.

Información de nutrición por porción:

Calorías 35, carbohidrato 6 g, fibra dietética 2 g, proteína 1 g, Grasa total 1 g, grasas saturadas 0 g, grasas trans 0 g, colesterol 0 mg, sodio 159 mg

Adaptado de: *Recetas con alma: construyendo tradiciones saludables, red para una California saludable*, 2008.



¡Hagamos algo físico!

- Juegue un juego al aire libre con su familia después de la cena, como jugar a la lleva o un poco de fútbol.
- Practique estiramiento antes de irse a la cama. Puede ayudar a que sus hijos se relajen.

Para más ideas, visite:
www.letsmove.gov

Información nutricional

Tamaño de porción: ½ taza chauchas verdes frescas (50g)	
Calorías 16	Calorías de grasas 0
% de valor diario	
Grasa total 0g	0%
Grasas saturadas 0g	0%
Grasas trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 3mg	0%
Total de carbohidratos 3g	1%
Fibra dietética 1g	6%
Azúcares 2g	
Proteína 1g	
Vitamina A 7%	Calcio 2%
Vitamina C 10%	Hierro 3%

¿Cuánto necesito?

- A ½ cup of green beans is about ½ taza de chauchas verdes representa alrededor de un manojo grande. Esto es igual a unas 10 chauchas medianas.
- ½ taza de chauchas verdes es una buena fuente de Vitamina C y Vitamina K.
- Las chauchas verdes también tienen fibra. La fibra ayuda a que usted se sienta lleno, le mantiene los niveles de sangre normales, y ayuda a evitar la constipación.
- Los ejemplos de buenas o excelentes fuentes* de fibra son los avocados, legumbres, cerezas, verduras cocidas, higos, kiwis, arvejas, soya, y panes integrales y cereales.

La cantidad de frutas y vegetales exacta para cada persona depende de su edad, sexo y nivel de actividad física. Comer una variedad de frutas y vegetales coloridos durante todo el día lo ayudará a cumplir con sus objetivos. Todas las formas cuentan para cumplir con su cuota recomendada, tanto frescas como congeladas, enlatadas, secas, o jugos al 100%. Trate de servir al menos una fruta o vegetal a su hijo con cada comida o bocadillo.

*Excelentes fuentes proveen al menos un 20% del valor diario. Las buenas fuentes proveen entre un 10 a 19% del valor diario.

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.