

Michigan Harvest of the Month

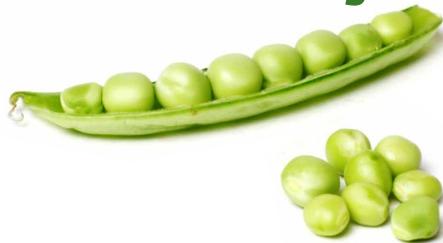


Michigan Nutrition Network at™

Michigan Fitness Foundation

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

arvejas



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

Comer una variedad de frutas y vegetales coloridos y hacer actividad física durante 60 minutos cada día ayudará a mantener saludable a su familia. Los estudiantes saludables se pierden menos días de escuela y están más alerta y listos para aprender. Con la *Cosecha del mes de Michigan™* su familia puede aprender consejos para comer más frutas y vegetales y mantenerse activos todos los días.

Ideas para porciones saludables

- Agregue arvejas congeladas o enlatadas a sopas, cacerolas y arroz.
- Sirva arvejas frescas con una crema baja en grasa para un crujiente bocadillo.
- Mezcle arvejas de nieve o azúcar con vegetales y franjas de pollo para hacer un plato frito a la sartén china muy saludable.
- Caliente arvejas con hongos cortados y caldo de pollo.

Consejos para vegetales y frutas

- Cuando compre arvejas verdes frescas, siempre búsquelas en su vaina.

- Las vainas de arvejas en su variedad de nieve o azúcar deben estar firmes, brillantemente verdes y lucir como si estuviesen a punto de explotar.
- Almacene arvejas frescas en el refrigerador (sin lavar y en una bolsa plástica abierta) por hasta tres días.
- Elija variedades de arvejas enlatadas bajas en sodio o bien congeladas.

ARROZ MEXICANO

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

Tiempo total: 35 minutos

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 taza de cebollas cortadas
- 1 lata (14½ onzas) de caldo de pollo bajo en sodio
- 1 taza de arroz blanco
- $\frac{3}{4}$ taza de tomates, cortados
- $\frac{1}{2}$ cucharada pequeña de chile en polvo
- $\frac{1}{4}$ cucharada pequeña de sal
- 1 taza de arvejas congeladas mezcladas con zanahorias
- 1 taza de maíz congelado, ya descongelado

1. Caliente el aceite en una sartén sobre una llama media. Agregue las cebollas y saltee hasta que estén suaves, unos cinco minutos.
2. Agregue el caldo, el arroz, $\frac{1}{2}$ taza de tomates, chile en polvo y sal. Ponga a hervir.
3. Reduzca el fuego y caliente según las instrucciones del paquete de arroz.
4. Agregue los vegetales y deje reposar cinco minutos.
5. Agregue los tomates restantes con una cuchara y sirva caliente.

Información de nutrición por porción:

Calorías 200, carbohidrato 39 g, fibra dietética 3 g, proteína 6 g, Grasa total 0 g, grasas saturadas 0 g, grasas trans 0 g, colesterol 0 mg, sodio 279 mg

Adaptado de: *Recetas latinas saludables hechas con amor, red para una California saludable*, 2008.



¡Hagamos algo físico!

- Planee al menos una actividad cada semana para hacerse en familia (ej. dar un paseo en bicicleta, jugar al básquet o al fútbol, hacer una caminata).
- Haga que su hijo se ponga en movimiento por la mañana, encienda la radio y baile.

Para obtener más ideas, visite:

www.bam.gov

Información nutricional

Tamaño de porción: $\frac{1}{2}$ taza de arvejas verdes, cocidas (80g)	
Calorías 67	Calorías de grasas 2
% de valor diario	
Grasa total 0g	0%
Grasas saturadas 0g	0%
Grasas trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 2mg	0%
Total de carbohidratos 13g	4%
Fibra dietética 4g	18%
Azúcares 5g	
Proteína 4g	
Vitamina A 13%	Calcio 2%
Vitamina C 19%	Hierro 7%

¿Cuánto necesito?

- $\frac{1}{2}$ taza de arvejas es alrededor de un manojo grande.
- $\frac{1}{2}$ taza de arvejas (frescas o cocidas) son una excelente fuente* de vitamina K.
- Las arvejas son también una buena fuente * de fibra, vitamina C, vitamina A, ácido fólico y tiamina.
- La tiamina también es llamada vitamina B1. Esto ayuda a mantener los nervios del cuerpo en buena salud.

La cantidad de frutas y vegetales que cada persona necesita depende de su edad, sexo y nivel de actividad física. Sea un ejemplo en la salud de su familia. Observe la cartilla que aparece abajo para saber cuánto necesita cada persona en su familia para mantenerse saludable. Haga un plan para ayudarlos a comer la cantidad recomendada y obtenga al menos 60 minutos de actividad física cada día.

*Las mejores fuentes proveen 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.