

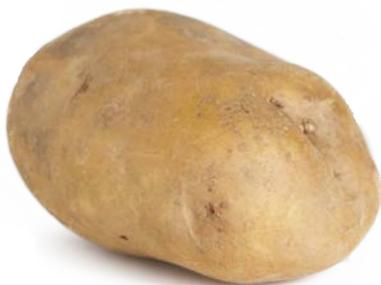
Michigan Harvest of the Month



Michigan Nutrition Network at™

Michigan Fitness Foundation

La verdura de *La Cosecha del Mes* es la **papa**



La Salud y el Éxito en el Aprendizaje van Mano a Mano

Los estudiantes saludables se concentran mejor, aprenden más y tienen mejor desempeño en clase. Además tienen menos probabilidades de faltar a la escuela. Sirva a su familia una variedad de frutas y verduras todos los días para ayudarles a mantenerse saludables. *La Cosecha del Mes* puede darle ideas para que su familia tenga un estilo de vida saludable y activo.

Consejos Saludables

- Escoja papas firmes de piel lisa. Evite usar papas marchitas, manchadas o con brotes. Evite también las papas que tengan un color verde.
- Guarde las papas en un lugar fresco, oscuro y seco (no en el refrigerador). Colóquelas en una bolsa de plástico con agujeritos. Si se almacenan adecuadamente, las papas pueden durar hasta cinco semanas.
- Lave bien las papas antes de cocinarlas.

Ideas Saludables de Preparación

- Hierva, hornee o ase las papas. Rocíe con hierbas de olor y especias.
- Agregue puré de aguacate a las papas en lugar de mantequilla.
- Hierva papas y zanahorias picadas. Macháquelas con un poco de consomé de pollo bajo en sodio para preparar un puré de papa anaranjado.

PAPAS AL HORNO SAZONADAS

Rinde 4 porciones. 1 taza por porción.
Tiempo de preparación: 25 minutos

Ingredientes:

- Aceite en aerosol para cocinar
 - 2 papas russet grandes, cortadas en trozos gruesos
 - 2 dientes de ajo, finamente picados
 - 1 cucharadita de sazón de hierbas italianas
 - 1 cucharadita de chile en polvo
1. Precaliente el horno a 400 F. Rocíe una charola para hornear con el aceite en aerosol para cocinar. Ponga los trozos de papa en la charola.
 2. En un tazón pequeño, combine el ajo y los condimentos. Espolvoree la mitad de la mezcla sobre las papas.
 3. Hornee las papas aproximadamente 7 minutos o hasta que empiecen a dorarse. Voltee las papas y agregue el resto de la mezcla.
 4. Hornee 7 minutos más o hasta que las papas estén doradas y completamente cocinadas. Sirva caliente.



Información nutricional por porción:
Calorías 146, Carbohidratos 33 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 4 g, Grasas 1 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 22 mg
Adaptada de: *Recetas Saludables para Cada Día, Red para una California Saludable*, 2007.

¡En sus Marcas...Listos!

- Encuentre una ruta segura para caminar o ir en bicicleta a la escuela de su hijo.
- Póngase en contacto con un parque local o club recreativo para averiguar si ofrecen actividades gratuitas o de bajo costo.

Nutrition Facts/Datos de Nutrición

Serving Size/Tamaño de Porción:

½ cup potato, cooked /

½ taza de papa cocida (78g)

Calories/Calorías 68

Calories from Fat/Calorías de Grasa 0

	% Daily Value/% Valor Diario
Total Fat/Grasas 0g	0%
Saturated Fat/Grasa Saturada 0g	0%
Trans Fat/Grasa Trans 0g	
Cholesterol/Colesterol 0mg	0%
Sodium/Sodio 3mg	0%
Total Carbohydrate/Carbohidratos 16g	5%
Dietary Fiber/Fibra Dietética 1g	6%
Sugars/Azúcares 1g	
Protein/Proteínas 1g	
Vitamin A/Vitamina A 0%	Calcium/Calcio 0%
Vitamin C/Vitamina C 17%	Iron/Hierro 1%

¿Cuánto Necesito?

- Una ½ taza de papas cocidas equivale a un puñado. Esto equivale aproximadamente a una papa mediana.
- Una ½ taza de papas cocidas es una fuente* buena de vitamina C.
- Una ½ taza de papas cocidas es también una fuente buena de muchas vitaminas y minerales importantes, como vitamina B₆, potasio y niacina.
- La niacina es un tipo de vitamina B que ayuda a su cuerpo a producir energía.

La cantidad de frutas y verduras que necesita cada persona depende de su edad, sexo y nivel de actividad física. Comer una variedad de frutas y verduras de diferentes colores con cada comida les ayudará a usted y a su familia a alcanzar su meta. Recuerde que todas las formas cuentan hacia sus necesidades diarias – frescas, congeladas, enlatadas, secas y en jugo 100% natural.

*Las fuentes buenas aportan de 10-19% del Valor Diario.

Recomendación Diaria de Frutas y Verduras**

	Niños, de 5 a 12 años	Adolescentes y adultos, de 13 años en adelante
Hombres	2½ - 5 tazas por día	4½ - 6½ tazas por día
Mujeres	2½ - 5 tazas por día	3½ - 5 tazas por día

**Si es activo, coma el número más alto de tazas por día. Visite www.choosemyplate.gov para aprender más.†

†Sitio web sólo disponible en inglés.